

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
Wydział Nauk Społecznych
Instytut Psychologii

Michał Meisner

Nr albumu: 126075

Postrzeganie krzywdy a przebaczenie
w kontekście perspektywy czasowej osoby skrzywdzonej

Rozprawa doktorska napisana
na Seminarium z psychologii emocji i motywacji
pod kierunkiem prof. dra hab. Zbigniewa Zaleskiego

Lublin 2018

Spis treści

Wstęp.....	4
1. Wprowadzenie teoretyczne.....	8
1.1 Psychologiczne ujęcia krzywdy.....	8
1.2 Wymiary krzywdy.....	9
1.2.1 Wartość relacji.....	10
1.2.2 Intencjonalność działania sprawcy.....	13
1.2.3 Skrucha wyrażana przez sprawcę.....	14
1.3 Konsekwencje krzywdy.....	17
1.4 Psychologiczne rozumienie przebaczenia.....	19
1.4.1 Przebaczenie interpersonalne i intrapersonalne.....	21
1.4.2 Przebaczenie jako uwolnienie od negatywnych emocji.....	22
1.4.3 Przebaczenie w rozumieniu tradycyjnym.....	24
1.4.4 Przebaczenie w ujęciu McCullougha.....	25
1.4.5 Pozytywne i negatywne konsekwencje przebaczenia.....	26
1.4.6 Krzywda i przebaczenie w okresie wczesnej dorosłości.....	31
1.5 Znaczenie perspektywy czasowej.....	32
1.5.1 Czas psychologiczny.....	33
1.5.2 Perspektywa czasowa.....	35
1.5.3 Perspektywa czasowa w ujęciu Zimbardo i Boyda.....	36
1.5.4 Przegląd dotychczasowych badań nad zależnościami pomiędzy krzywdą, przebaczeniem i perspektywą czasową.....	39
2. Badania własne.....	43
2.1 Eksperyment I „Trzy wymiary krzywdy”.....	46
2.1.1 Problem i hipotezy badawcze.....	46
2.1.2 Opis badanej grupy.....	47

2.1.3	Metody.....	47
2.1.4	Opis procedury badania.....	48
2.1.5	Wyniki.....	50
2.1.6	Dyskusja wyników.....	58
2.2	Eksperyment II „Przebaczenie dezadaptacyjne”.....	60
2.2.1	Problem i hipotezy badawcze.....	60
2.2.2	Opis badanej grupy.....	62
2.2.3	Metody.....	63
2.2.4	Opis procedury badania.....	65
2.2.5	Wyniki.....	67
2.2.6	Dyskusja wyników.....	74
2.3	Eksperyment III „Przebaczenie dezadaptacyjne w praktyce”.....	76
2.3.1	Problem i hipotezy badawcze.....	76
2.3.2	Opis badanej grupy.....	76
2.3.3	Metody.....	76
2.3.4	Opis procedury badania.....	77
2.3.5	Wyniki.....	77
2.3.6	Dyskusja wyników.....	84
3.	Dyskusja ogólna.....	86
	Literatura cytowana.....	96
	Aneks.....	110
	Streszczenie.....	146
	Summary.....	147

Wstęp

Problem badawczy podejmowany w pracy dotyczy zależności między postrzeganiem doznanej krzywdy, motywacją do przebaczenia sprawcy oraz perspektywą czasową osoby skrzywdzonej. Doświadczenie krzywdy i przebaczenie to ważne zjawiska, które mają silny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka oraz na jego funkcjonowanie społeczne, a przy tym człowiek spotyka się z nimi wiele razy w ciągu swojego życia. Stąd badanie tych zjawisk jest istotne z punktu widzenia ich znaczenia i częstotliwości.

Z perspektywy historycznej na zagadnienie to można spojrzeć dwubiegunowo – począwszy od rewolucji, jaką przyniosła nauka Chrystusa, wyrażająca się w przesłaniu o konieczności bezwarunkowego przebaczenia, aż po dramatyczne pytanie o zasadność przebaczenia w odniesieniu do ogromu cierpienia ofiar systemów totalitarnych XX wieku, którego doświadczyły zarówno poszczególne osoby, jak i całe narody (np. Holocaust). Tematyka krzywdy i przebaczenia pojawia się także bardzo często w literaturze. Przykładowo w „Nędznikach” Victora Hugo cała historia życia głównego bohatera – Jeana Valjeana – opiera się o osobiste doświadczenie krzywdy i przebaczenia, które z jednej strony ocaliło jego człowieczeństwo, a z drugiej strony przyniosło mu poczucie osamotnienia i niesprawiedliwości oraz stało się dla niego źródłem wielkiego cierpienia.

Do podjęcia takiego problemu badawczego skłania również ciekawość poznawcza, tym bardziej że zarówno postrzeganie sytuacji krzywdy, jak i przebaczenie są różnie rozumiane i ujmowane w literaturze psychologicznej. Podobnie wyniki badań nad zależnościami między tymi zmiennymi nie są jednoznaczne. Szczególnie intrygujące i zachęcające do podjęcia badań wydaje się być zagadnienie negatywnych konsekwencji przebaczenia, z reguły bardzo pozytywnie ocenianego.

Z jednej strony mówi się, że dobrze jest przebaczać, aby utrzymywać pozytywne relacje z ludźmi. Wyniki badań pokazują, że przebaczenie rozumiane jako uwolnienie się od negatywnych emocji wobec sprawcy, wpływa dodatnio na psychiczne i fizyczne zdrowie osoby skrzywdzonej. Co więcej, przebaczenie bywa uznawane wręcz za swego rodzaju nakaz moralny. Przez to osoby, które nie chcą przebaczyć sprawcom, doświadczają zazwyczaj silnego poczucia winy. Z drugiej strony, są przypadki, w których osoba skrzywdzona przebacza sprawcy, mimo że ten nie wyraził skruchy za wyrządzoną celowo krzywdę. Bywa tak, że osoba ta nadal trwa w raniącej ją relacji lub ponownie nawiązuje życzliwą relację ze sprawcą krzywdy pomimo braku przeprosin i braku chęci sprawcy do zmiany zachowania wobec niej. Takie sytuacje mogą

być bardzo niekorzystne dla osoby, która doświadczyła krzywdy. Mogą obniżać jej dobrostan psychiczny a nawet stanowić bezpośrednie zagrożenie zdrowia i życia, ponieważ osoba skrzywdzona naraża się na ponowne doświadczanie krzywdzących zachowań ze strony sprawcy. Można więc zadać pytanie, przebaczać i narażać się na niebezpieczeństwo czy nie przebaczać i narażać się na negatywne odczucia z tym związane? Odpowiedź na to pytanie zależy od tego, jak rozumiane będzie przebaczenie.

W literaturze psychologicznej przebaczenie jest ujmowane w sposób tradycyjny, jako ponowne zbliżenie fizyczne i emocjonalne do sprawcy krzywdy bądź jako uwolnienie się od negatywnych emocji wobec sprawcy. W przedstawianej pracy zajmujemy się przebaczeniem w rozumieniu tradycyjnym. Przedmiotem analiz jest przebaczenie interpersonalne, czyli związane z relacjami międzyludzkimi, według koncepcji McCullougha (1998). Definiuje on przebaczenie jako prospołeczne zmiany w motywacji osoby skrzywdzonej po doświadczeniu krzywdy, polegające na zmniejszeniu motywacji do unikania sprawcy, zmniejszeniu motywacji do zemsty i zwiększeniu motywacji do życzliwości wobec sprawcy krzywdy. Jeśli chodzi o postrzeganie sytuacji krzywdy, to będzie ono ujmowane w trzech aspektach, najczęściej podejmowanych w literaturze przedmiotu: 1) wartości relacji między osobą skrzywdzoną i sprawcą (McCullough i Hoyt, 2002; McCullough, 2008; Strelan i Sutton, 2011; Greenaway, Louis i Wohl, 2012; Burnette i in., 2012); 2) intencjonalności działania sprawcy (Girard i Mullet, 1997; McCullough, Fincham, i Tsang, 2003; Struthers i in., 2008; Green, Burnette i Davis, 2008); 3) skruchy wyrażanej przez sprawcę (Gruszecka, 1996; Exline, Worthington Jr. i McCullough, 2003; Santelli, Struthers i Eaton, 2009; Schumann i Dweck, 2014; Adams i Iniesi, 2016).

Na doświadczenie krzywdy możemy spojrzeć jak na istotną zmianę w dotychczasowej sytuacji osoby skrzywdzonej. Jest to więc zdarzenie, w wyniku którego osoba skrzywdzona musi skonfrontować się ze swoją przeszłością, czyli sytuacją sprzed doświadczania krzywdy, z bieżącą rzeczywistością przeżywania krzywdy oraz czasem, który nadejdzie, czyli czasem zmienionym przez to negatywne doświadczenie. Dlatego zależność między postrzeganiem sytuacji krzywdy a motywacją do przebaczenia badana będzie w kontekście perspektywy czasowej, rozumianej zgodnie z koncepcją Zimbardo i Boyda (1999, 2008). W tym ujęciu, perspektywa czasowa to tendencja do koncentracji uwagi na jednym z trzech obszarów czasu – przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości, połączona z pozytywną lub negatywną oceną danego obszaru czasu. Pod uwagę wziętych zostało pięć rodzajów perspektywy czasowej, wyróżnionych przez Zimbardo i Boyda (1999, 2008) a także tendencja do koncentracji na negatywnie

postrzeganej przyszłości według koncepcji Zaleskiego (Zaleski, 1996; Zaleski, Sobol-Kwapieńska, Przepiorka, Meisner, 2017).

Przedmiotem zainteresowania w przedstawionej pracy była przede wszystkim, sytuacja doświadczenia krzywdy w relacji postrzeganej przez osobę skrzywdzoną jako wartościowa, gdzie sprawca działał z premedytacją i nie okazał skruchy. Taka sytuacja bowiem, na co wskazały również wyniki badań pilotażowych, szczególnie naraża osobę skrzywdzoną na ponowne doświadczanie krzywd ze strony sprawcy. Ta sytuacja porównana została z doświadczeniem krzywdy ale w relacji postrzeganej jako małowartościowa, gdzie sprawca działał z premedytacją i nie okazał skruchy.

Perspektywa czasowa analizowana była jako zmienna wpływająca na siłę i kierunek zależności między postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą a motywacją do przebaczenia w sytuacji krzywdy wyrządzonej z premedytacją, gdzie sprawca nie okazał skruchy. Zbadano ponadto język narracji osób badanych na temat doświadczenia krzywdy jako zmienną wyjaśniającą relację między postrzeganiem krzywdy i motywacją do przebaczenia.

W badaniach uczestniczyło w sumie 590 osób w wieku 25-35 lat. Badania składały się z trzech eksperymentów, z których pierwszy był repliką badań pilotażowych. W pierwszym eksperymencie badani mieli za zadanie przypomnieć sobie doświadczenia krzywdy z własnej przeszłości, które charakteryzowały się jedną z ośmiu możliwych kombinacji trzech analizowanych aspektów krzywdy: wartości relacji, intencji sprawcy i skruchy. W eksperymencie drugim badani opisywali sytuację krzywdy przedstawioną na jednym z obrazków z metody TAT (Murray, 1987), według podanej instrukcji. Eksperyment trzeci był częściowo repliką eksperymentu drugiego, z tym że osoby badane pisały na temat doświadczenia krzywdy z własnej przeszłości. Eksperyment pierwszy i drugi miały charakter internetowy.

W badaniach wykorzystano: 1) Inwentarz Motywacji Interpersonalnej w Sytuacji Krzywdy (TRIM-18; McCullough i in., 1998, 2006), w tłumaczeniu Meisnera (2016); 2) Kwestionariusz Postrzegania Czasu (ZTPI; Zimbardo i Boyd, 1999), w polskiej adaptacji (Przepiorka, Sobol-Kwapieńska, Jankowski, 2016); 3) Skalę Ciemna Przyszłość (CP; Zaleski i in., 2017); 4) Skalę Samooceny Rosenberga (SES; Rosenberg, 1965), w polskiej adaptacji (Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek, Laguna, 2008). Do analizy narracji na temat krzywdy zastosowany został program LIWC (Pennebaker, Booth, Francis, 2007), w polskiej adaptacji Szymczyk, Żakowicz, Stemplewska-Żakowicz (2012).

Praca składa z trzech części. Pierwsza część – teoretyczna – zawiera charakterystykę badanych zmiennych, a więc doświadczenia krzywdy, przebaczenia oraz perspektywy czasowej.

W drugiej części pracy przedstawiono pytania i hipotezy badawcze, opis zastosowanych metod badawczych i opis badanej grupy a także wyniki przeprowadzonych eksperymentów. W trzeciej części pracy podjęta została analiza uzyskanych wyników i ich dyskusja, w kontekście wybranych koncepcji teoretycznych i rezultatów dotychczasowych badań.

Warto zwrócić uwagę na to, że wprowadzenie do badań nad przebaczeniem zmiennej jaką jest perspektywa czasowa według Zimbardo i Boyda (1999) oraz Zaleskiego (2017) jest zabiegiem nowatorskim. Ponadto, bardzo interesujące wydaje się wykorzystanie do analizy narracji programu LIWC, który jest coraz bardziej cenionym narzędziem analizy języka, jakim posługują się osoby badane (por. Weston, Cox, Condon i Jackson, 2016). Wyniki badań mogą zweryfikować utarte poglądy na temat pozytywnych konsekwencji przebaczenia, w tradycyjnym rozumieniu, to znaczy mogą pokazać, że w niektórych sytuacjach przebaczenie takie ma charakter dezadaptacyjny.

1. Wprowadzenie teoretyczne

We wprowadzeniu teoretycznym omówione zostaną poszczególne zmienne zawarte w ramach problemu badawczego podejmowanego w pracy: krzywda, przebaczenie oraz perspektywa czasowa. Przedstawiony zostanie również przegląd badań dotyczący relacji pomiędzy powyższymi zmiennymi.

1.1 Psychologiczne ujęcia krzywdy

Utrzymywanie i rozwijanie relacji interpersonalnych jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zaspokajania potrzeb społecznych człowieka. Jednakże w trakcie tego procesu osoby popełniają czasami poważne wykroczenia, które zagrażają związkom międzyosobowym i bezpośrednio szkodzą ofiarom (MacDonald i Leary, 2005). Zagadnienie krzywdy (*transgression*) na gruncie psychologii jest omawiana głównie w odniesieniu do tematyki związanej z przebaczeniem, które obok zemsty jest jedną z możliwych reakcji na jej doświadczenie. Najogólniej mówiąc doświadczenie krzywdy można określić jako wydarzenie negatywne, które występuje gdy jedna osoba rani drugą osobę, np. jest to odrzucenie interpersonalne, niewierność lub niesprawiedliwe traktowanie innych osób (Eaton i Struthers, 2006). Jeżeli w ramach określonej relacji interpersonalnej wyrządzona jest krzywda, wtedy może być ona postrzegana przez ofiarę zarówno jako krzywdząca jak i szkodliwa dla niej. Postrzeganiu tej sytuacji jako krzywdzącej towarzyszy bardzo często natychmiastowa reakcja emocjonalna gniewu, odwetu czy zemsty, w zależności od ciężkości wykroczenia (Thoresen i in., 1998) lub strachu (w takim stopniu, w jakim krzywda jest postrzegana jako szkodliwa) (Worthington, Wade, 1999). W wielu wypadkach dochodzi do przekształcenia tych natychmiastowych emocji w trwalszy stan, który może utrudniać normalne funkcjonowanie osobiste i społeczne jednostki.

Poczucie krzywdy osobistej pojawia się w takich relacjach, w których zaburzona została równowaga w wymianie dóbr (Mikula, 1985). Według Thompsona, Snydera i współpracowników (2005) poczucie bycia skrzywdzonym ma miejsce wtedy, gdy zdarzenia dotyczące osobę są postrzegane jako zadające gwałt jej oczekiwaniom i naruszające założenia dotyczące tego, jacy powinni być inni ludzie i jaki powinien być świat. Natomiast według Mellibrudy (1992) o krzywdzie możemy mówić kiedy w doświadczeniu człowieka występują łącznie trzy zjawiska: 1) cierpienie, 2) poczucie bezsilności i bezradności, 3) poczucie, że został zburzony

fundamentalny porządek związany z ważnymi aspektami egzystencji. Tak więc podsumowując zachowanie krzywdzące zawsze wiąże się z przekroczeniem norm społecznych, osobistych oraz ogólnie przyjętych norm postępowania w relacjach interpersonalnych (Jenks, 2003) oraz wiąże się z negatywnym stanem, zarówno emocjonalnym jak i motywacyjnym, wynikającym z doświadczanego cierpienia.

Wiele badań związanych z doświadczeniem krzywdy zasadniczo koncentruje się na poszczególnym rodzaju krzywdach, których człowiek może doświadczyć, zarówno w relacjach interpersonalnych, jak i w relacji do samego siebie, z uwzględnieniem konsekwencji jakie one ze sobą niosą. Różnorodność potencjalnych wykroczeń jest bardzo szeroka i waha się od poczucia niezrozumienia, poczucia bycia zdradzonym aż do agresywnych zachowań interpersonalnych i uszkodzenia mienia. Zgodnie z dostępną obecnie wiedzą nie istnieje żadna jednolita taksonomia dla transgresji interpersonalnych (Steiner, Allemand i McCullough, 2011). Dlatego też w ujęciu psychologicznym mówi się bardziej o skutkach doświadczenia krzywdy i konsekwencjach dla dobrostanu jednostki. W stwierdzeniu tym należy poczynić jedną uwagę – otóż krzywda niesie ze sobą negatywne konsekwencje w zależności od tego, jak ofiara postrzega i dokonuje subiektywnej oceny przykrego dla siebie doświadczenia, to znaczy jakiego rodzaju atrybucji dokonuje w odniesieniu do przeżytej transgresji i jej ciężkości. Aby określone zdarzenie było ocenione jako krzywdzące, musi naruszać osobiste normy i standardy postępowania osoby, która go doświadczyła. W zależności od tego, w jak dużym stopniu te normy zostały naruszone, osoba będzie doświadczać (bądź też nie) różnego rodzaju negatywnych skutków tego czynu (Klass, 1978). Można powiedzieć, że różnice w postrzeganiu krzywdy i jej ciężkości wynikają przede wszystkim z subiektywnej percepcji zdarzenia i trudno podać obiektywne kryteria, które pozwoliłyby na arbitralne stwierdzenie ciężkości przewinienia, którego ze strony sprawcy doświadczyła ofiara.

1.2 Wymiary krzywdy

Na ocenę krzywdy i jej wielkości składa się wiele czynników, które skutkują określoną reakcją na naruszające osobiste standardy zdarzenie. W przedstawianej pracy pod uwagę brane są trzy z nich, które pojawiają się w literaturze przedmiotu najczęściej. W odniesieniu do tematyki przebaczenia, co argumentowane jest w dalszej części pracy, najbardziej istotne jest ustalenie kim dla ofiary jest osoba, która dokonała transgresji, oraz analiza samej struktury zachowania sprawcy w trakcie wyrządzania krzywdy. Istotne jest również zachowanie sprawcy już po fakcie wyrządzenia krzywdy. W kontekście tak nakreślonej przestrzeni czynników, które

mogą być decydujące dla przebaczenia, należy zadać trzy podstawowe pytania. W pierwszej kolejności jest to pytanie o to, kto jest sprawcą krzywdy oraz czy dla ofiary relacja z osobą, która ją skrzywdziła jest wartościowa? Drugie pytanie odnosi się do tego, czy działanie podjęte przez krzywdziciela było dokonane z premedytacją, czy było działaniem celowym? Ostatnie pytanie dotyczy tego, czy po wyrządzeniu krzywdy sprawca okazał skruchę, to znaczy czy przeprosił za swój czyn i czy zadeklarował chęć zmiany swojego zachowania wobec osoby skrzywdzonej? Dlatego też w przedstawianej pracy postrzeganie krzywdy będzie ujmowane w trzech aspektach: postrzeganej przez osobę skrzywdzoną wartości relacji, intencjonalności działania sprawcy i jego skruchy.

1.2.1 Wartość relacji

Wyniki badań wskazują, że przebaczenie traktowane jako ponowne nawiązanie relacji z osobą, która wyrządziła krzywdę, jest subiektywnie ważne dla osoby skrzywdzonej w przypadku, gdy relacja ta jest bardzo wartościowa oraz kiedy pomiędzy krzywdzicielem a ofiarą występuje bliska relacja emocjonalna (Finkel, Rusbult, Kumashiro i Hannon, 2002; Burnette, McCullough, Van Tongeren i Davis, 2012). Często zdarza się, że ludzie trwają w relacjach z innymi ludźmi nawet pomimo szkód, jakie powstają w wyniku doświadczenia z ich strony krzywdy, ze względu na postrzeganą wartość relacji. Według tzw. hipotezy „wartościowych relacji” („*valuable relationships*” hypothesis) McCullougha (2008), dwie osoby będące ze sobą w konflikcie będą zmotywowane do powrotu do pozytywnych relacji, takich jakie były przed konfliktem w takim stopniu, w jakim ich relacja jest postrzegana jako mająca długoterminową wartość. Hipoteza ta odwołuje się do psychologii ewolucyjnej, a dokładniej do koncepcji altruizmu krewniaczego (Hamilton, 1964), altruizmu odwzajemnionego (Trivers, 1971) i innych strategii wymiany korzyści między osobami (Krebs, 2008).

Ważność utrzymania relacji z osobą, która wyrządziła krzywdę, tłumaczona może być zaangażowaniem po stronie ofiary w związek, w którym się znajduje. Zaangażowanie to wynika z zaspokojenia potrzeby bliskości i bezpieczeństwa, ale jest również efektem obrony własnych interesów i interesów wynikających z trwającej w czasie relacji ze sprawcą krzywdy. Badania sugerują, że osoby, które czują, że ich związek charakteryzuje się wysokim poziomem zaangażowania, są bardziej skłonne do udzielenia przebaczenia niż te, które czują się mniej zaangażowane w tę relację (Finkel, Rusbult, Kumashiro i Hannon, 2002; Karremans, Van Lange, Ouwerkerk i Kluwer, 2003; Molden i Finkel, 2010).

W kontekście analizy zależności pomiędzy wartością relacji a motywacją do przebaczenia warto odnieść się również do kwestii współzależności partnerów relacji społecznej, zwłaszcza bliskiej (Kelley i Thibaut, 1978; Wojciszke, 2003). Według Kelleya i Thibauta (1978) sytuację współzależności można opisać przez relację między interesem partnerów oraz kontrolę, jaką ma każdy z partnerów nad daną sytuacją. Ta kontrola może mieć formę kontroli nad własnymi wynikami, kontroli nad wynikami partnera i kontroli nad interakcją, czyli koordynacją wspólnych działań. W czasie interakcji stan początkowy ulega zmianom, poprzez przekształcenia wyników i kontroli, jakich dokonują partnerzy interakcji. Partnerzy mogą np. przekształcać wartościowania konsekwencji własnych działań, w taki sposób, aby były zgodne z celem, jaki ma być osiągnięty w danej interakcji. Kelley i Thibaut (1978) akcentują również to, że człowiek nie jest zmuszony do trwania w danej interakcji, ale może z tej interakcji zrezygnować i zmienić jej partnera, kiedy liczy na lepsze wyniki w kolejnej interakcji.

Zgodnie z tą teorią w sytuacji konfliktu interpersonalnego podstawową kwestią jest fakt, że partnerzy danej interakcji zależą od siebie nawzajem. Inaczej mówiąc, „to, co czuje, myśli, robi i uzyskuje w wyniku swoich działań jedno z nich, zależy od tego, co czuje, myśli i robi drugie” (Wojciszke, 2003, s. 103). W kontekście tej teorii sytuację po doświadczeniu krzywdy w relacji postrzeganej jako wartościowa, gdzie sprawca działał z premedytacją i nie okazał skruchy, można opisać jako sytuację konfliktu w interakcji. W sytuacji tej jeden z partnerów – osoba skrzywdzona, stoi przed dylematem czy nie przebaczyć i zmienić interakcję, np. na interakcję z innym partnerem, licząc na lepsze wyniki w kolejnej interakcji, czy przebaczyć, trwać nadal w krzywdzącej dla siebie relacji, czyli wrócić do stanu sprzed krzywdy, wprowadzając przekształcenia wartościowań działań własnych i partnera.

Udzielanie przebaczenia wynika także często z braku alternatywnych rozwiązań problemu po stronie osoby skrzywdzonej. Sytuację tę można również tłumaczyć w kategoriach bilansu zysków i strat. Osoba skrzywdzona może oceniać zyski z pozostawania w relacji ze sprawcą krzywdy jako większe niż straty, które ponosi z powodu działań sprawcy (McCullough, Luna, Berry, Tabak i Bono, 2010; Steuden, 2016). Dwie osoby, które są w konflikcie w wyniku wyrządzonej przez jedną z tych osób krzywdy, będą zmotywowane do przebaczenia i odbudowania pozytywnych relacji między sobą w takim zakresie, w jakim postrzegają swój związek jako zachowujący długoterminową wartość. Z badań wynika również, że bliskość relacji oraz traktowanie jej jako wartościowej ma znaczący wpływ na jakość i trwałość przebaczenia (Strelan i Sutton, 2011). Rodzaj relacji jest jednym z głównych kryteriów, w kontekście którego

można mówić o zmianach w motywacji wobec sprawcy krzywdy, stąd wartość relacji staje się podstawą do oceny jego zachowania już po fakcie wyrządzenia krzywdy.

Tę tezę wspierają wyniki badań Koutsos, Wertheim i Kornblum (2008), którzy wskazują na to, że wśród czynników, które miały decydujący wpływ na zdolność do przebaczenia w sytuacji doświadczenia krzywdy, bardzo ważna była wartość relacji z osobą która skrzywdziła. Jeśli badani oceniali wysoko wartość relacji z osobą krzywdziciela, wtedy byli o wiele bardziej skłonni do przebaczenia, w przeciwieństwie do sytuacji, w której relacja była przez nich oceniana jako mało wartościowa. Przykładami relacji wartościowych są relacje romantyczne, gdzie obecne jest duże zaangażowanie emocjonalne (Ysseldyk i Wohl, 2012). Chociaż może się wydawać, że negatywna reakcja jako odpowiedź na poważną krzywdę ze strony partnera jest uzasadniona, w kontekście romantycznego związku nie skutkuje takimi reakcjami.

McCullough i Hoyt (2002) badając przebaczenie rozumiane jako prospołeczne zmiany w motywacji wobec sprawcy krzywdy, również doszli do wniosku, że o tym jakie zmiany zachodzą w motywacji wobec sprawcy decyduje nie tylko sama ciężkość przewinienia, ale również rodzaj relacji pomiędzy ofiarą i sprawcą. Z badań Kearns i Fischam (2005) wynika, że w ramach relacji, które są dla osób skrzywdzonych bardzo wartościowe, występuje tendencja do minimalizowania skutków doznanej krzywdy, w przeciwieństwie do sytuacji, w której relacja ze sprawcą krzywdy nie jest wartościowa. W drugim przypadku osoby skrzywdzone wyraźnie zwracały uwagę na negatywne konsekwencje związane z doznaną krzywdą. Osoby badane miały za zadanie opisać sytuacje z życia, w których zostały one skrzywdzone przez osobę, z którą były w wartościowej i małowartościowej relacji, a następnie musiały odpowiedzieć na pytania dotyczące cech krzywdy, jej wielkości i konsekwencji oraz zdolności do przebaczenia. Dodatkowo ciężkość krzywdy i jej konsekwencje były oceniane przez zewnętrznych sędziów, tak aby porównać subiektywną ocenę krzywdy osób badanych i ocenę osób zewnętrznych. Według autorów wyniki tych badań mogą świadczyć o tym, że ofiary, które są zaangażowane w bliskie i satysfakcjonujące dla nich relacje, są o wiele bardziej skłonne do przebaczenia. Może to wynikać z powodu próby zrozumienia zachowania sprawcy oraz mniejszej tendencji do przypisywania winy sprawcy (Kearns i Fischam, 2005).

Burnette, McCullough, Van Tongeren i Davis (2012) zwrócili uwagę na to, że generalnie ludzie kierują się specyficznymi schematami poznawczymi związanymi z reakcjami następującymi po doświadczeniu krzywdy. Stosowanie tych schematów ma na celu przywrócenie do stanu wyjściowego ważnych dla nich relacji interpersonalnych i wartościowych związków społecznych. Analiza sytuacji dokonywana przez ofiarę, która łączy w sobie informacje na temat

wartości relacji i ryzyka ponownego zranienia, skutkuje podjęciem decyzji o tym, komu należy wybaczyć, a komu nie. Okazuje się, że jeśli relacja stanowi dla ofiary bardzo dużą wartość, wtedy osoba najczęściej podejmuje ryzyko podtrzymywania tej relacji.

1.2.2 Intencjonalność działania sprawcy

Przebaczenie jest uwarunkowane z jednej strony charakterystyką wyrządzonej krzywdy, a z drugiej okoliczności w jakich ta krzywda się dokonała. Do okoliczności takich zalicza się intencjonalność działania sprawcy. Okazuje się, że ludzie mają większą trudność w przebaczeniu, kiedy krzywdzący czyn jest oceniony przez nich jako dokonany z premedytacją (Fincham, Paleari i Regalia, 2002). Intencjonalność działania wpływa negatywnie nie tylko na przebaczenie, ale ma też wpływ na ocenę ciężkości przewinienia i obwinianie sprawcy, o to co się stało. Osoby, które doświadczyły krzywdy, oceniają ją subiektywnie jako o wiele bardziej poważną, kiedy były przekonane o tym, że działanie to było intencjonalne (Boon i Sulsky, 1997). Dla niektórych osób, jeśli oceniają krzywdzące działanie jako nieintencjonalne, przebaczenie jest łatwiejsze, niż w sytuacji w której czyn został dokonany z premedytacją i świadomością konsekwencji dla ofiary (Girard i Mullet, 1997).

Wprawdzie odpowiedzialność za czyn wiąże się z wieloma kryteriami, jednakże w szczególności z intencjonalnością działania (Fincham i Jaspars, 1980). W tym kontekście na pierwszy plan wysuwa się argument, że przypisanie odpowiedzialności sprawcy krzywdy wiąże się bezpośrednio z szkodami, jakie niesie ze sobą to krzywdzące wydarzenie (Fincham, 2000). Stopień odpowiedzialności, jaką przypisuje się sprawcy, wpływa na przebaczenie – jest ono o tyle łatwiejsze o ile zmniejsza się stopień odpowiedzialności sprawcy (Bradfield i Aquino, 1999). W sytuacji działania, które nie zostało podjęte z premedytacją, łatwiej jest wytłumaczyć zaistniałą sytuację. Podobnie, wyniki badań (Weiner, Graham, Peter i Zmuidinas, 1991) wskazują, że motywacja do przebaczenia i ponownego nawiązania relacji ze sprawcą jest zazwyczaj negatywnie związana ze stopniem, w jakim przestępca jest postrzegany jako odpowiedzialny za wyrządzoną krzywdę, czyli na ile mógł kontrolować swoje zachowanie (zgodnie z teorią atrybucji).

Z drugiej strony, na co wskazują McCullough, Fincham i Tsang (2003), przypisanie odpowiedzialności za krzywdzące zdarzenie może paradoksalnie przyczynić się do zwiększenia możliwości przebaczenia w kontekście wyrażonej skruchy. W takim ujęciu przypisanie odpowiedzialności za krzywdę może promować przebaczenie poprzez motywowanie ofiary do konfrontacji ze sprawcą. Postawa taka może w konsekwencji doprowadzić sprawcę do podjęcia

odpowiednich działań, takich jak wyrażanie skruchy i przeprosiny, w celu odbudowania relacji z ofiarą. Trzeba zaznaczyć, że w opinii tych badaczy, jeśli sprawca jest obciążony pełną odpowiedzialnością za to co zrobił, to wtedy o ile zdecyduje się on na restytucję (np. w formie przeprosin, zadośćuczynienia), jego działania będą postrzegane przez ofiarę jako bardziej szczerze i autentyczne. Trudno bowiem mówić o autentyczności skruchy i zadośćuczynienia w sytuacji, w której sprawca nie miał wpływu na to co się stało, a jego działanie nie miało znamion czynu intencjonalnego.

1.2.3 Skrucha wyrażana przez sprawcę

Kiedy dotykamy rzeczywistości poważnej krzywdy pojawiającej się w relacji interpersonalnej i jeśli nie ma ona wyraźnego kontekstu międzygrupowego, okazuje się, że przeprosiny są potężnym „katalizatorem” wzmacniającym zdolność do przebaczenia. Wyrządzenie krzywdy drugiej osobie zawsze skutkuje pojawieniem się pewnego długu interpersonalnego związanego z doświadczeniem krzywdy. Dług ten wymaga „uregulowania” tak, aby zachowana była równowaga i aby przywrócone zostało podstawowe poczucie sprawiedliwości. W swoich badaniach Exline, Worthington Jr. i McCullough (2003) wskazują na to, że bez względu na to, czy poczucie sprawiedliwości zostanie w pełni przywrócone, skrzywdzona strona może próbować wybaczyć. Im mniejsza jest luka w zakresie doświadczonej niesprawiedliwości, tym łatwiej będzie osobie skrzywdzonej przebaczyć.

Skoro przeprosiny lub inne formy restytucji redukują dostrzeganą niesprawiedliwość, powinny też ułatwiać przebaczenie. Dodatnia zależność między przeprosinami a przebaczeniem jest dobrze ugruntowana w literaturze dotyczącej przebaczenia. W pionierskim badaniu Darby i Schlenker (1982) przeprowadzili dwa eksperymenty oparte na scenariuszach z uczniami szkół podstawowych i gimnazjalnych. Grupy eksperymentalne różniły się rozmiarem przeprosin. Wniosek z badań był taki, że bardziej złożone przeprosiny prowadziły do większego wybaczenia. Późniejsze badania również pokazują dodatnią zależność pomiędzy przebaczeniem a przeprosinami (np. Girard i Mullet, 1997; Drinnon, 2001; Bottom i in., 2002; Girard, Mullet i Callahan, 2002). Podobnie z innych badań (Eaton, Struthers i Santelli, 2006; Koutsos, Wertheim i Kornblum, 2008) wynika, że szczególnie ważna i bardzo często decydująca dla podjęcia decyzji o przebaczeniu krzywdy jest skrucha wyrażona przez sprawcę. Younger, Piferi, Jobe i Lawler (2004) zwracają uwagę na to, że przebaczenie jest w dużej mierze uzależnione od tego, w jaki sposób zachowa się sprawca po fakcie wyrządzenia krzywdy oraz czy zachowanie to będzie się pozytywnie odnosiło do ofiary i czy przyniosło jej poczucie naprawienia

wyrządzonego zła. Z kolei Adams i Iniesi (2016), badając wpływ przeprosin na zdolność ofiary do przebaczenia, zaznaczają, że wprawdzie przeprosiny nie wyrównują w pełni asymetrii jaka powstaje w sytuacji krzywdy pomiędzy ofiarą a sprawcą, jednakże zwiększają przekonanie ofiar, że sprawcy oczekują przebaczenia. W konsekwencji prowadzi to bezpośrednio do większej skłonności do udzielenia przebaczenia.

Przeprosiny są również postrzegane jako wyraz tego, że sprawca bierze pełną odpowiedzialność za swoje przewinienie. Ponieważ przebaczenie nie jest tylko i wyłącznie procesem intrapsychicznym, ale też interpersonalnym, dlatego odpowiedź na krzywdę w postaci skruchy, żalu albo po prostu przeprosin jest istotna z perspektywy osoby, która została skrzywdzona. Beneficjentem takiego zachowania jest w tym przypadku nie tylko osoba skrzywdzona, ale również sam sprawca. Dzieje się tak dlatego ponieważ zadośćuczynienie daje możliwość odbudowaniu wzajemnego zaufania w relacji ofiara–sprawca, co w konsekwencji przekłada się na zdolność do odbudowania relacji, w jakiej znajdują się obie te osoby. Inaczej mówiąc po wyrządzeniu krzywdy sprawcy mogą zoptymalizować swoje szanse na pogodzenie się z ofiarą, przyjmując odpowiedzialność za swój czyn (Exline i Baumeister, 2000; Howell, Dopko i in., 2011). Jednakże przeprosiny nie zawsze wystarczają do tego, aby sprawca uzyskał przebaczenie ze strony ofiary (Santelli, Struthers i Eaton, 2009). Tym samym aby restytucja była skuteczna muszą wystąpić określone warunki w relacji pomiędzy ofiarą a sprawcą. Dla autorów artykułu takim warunkiem może być „dopasowanie regulacyjne” osób będących w relacji ze sobą, które ma miejsce w przypadku gdy dwie osoby są tak samo zaangażowane w działanie ukierunkowane na określony cel (zob. Cesario, Grant i Higgins, 2004).

Badania Eaton, Struthers i Santelli (2006) wskazują na to, że kiedy osoba wyrządzająca krzywdę żałuje, zwłaszcza jeśli skrucha obejmuje potwierdzenie wyrządzonej szkody i wzięcie za nią odpowiedzialności, wtedy ofiara w sposób spójny postrzega krzywdzącą dla niej sytuację jako obiektywnie raniącą. Zgodność w zakresie postrzegania krzywdy zarówno po stronie ofiary, jak i sprawcy, skutkuje z jednej strony większą skłonnością do przebaczenia, a z drugiej pozytywnymi zmianami w obrazie siebie u ofiary (także w zakresie poczucia własnej wartości i godności), co ostatecznie prowadzi do większej skłonności do przebaczenia. Tak więc większe prawdopodobieństwo przebaczenia sprawcy nie wynika tylko i wyłącznie z samego faktu skruchy i przeprosin, ale z tego, że wpływają one bezpośrednio na pozytywny obraz osoby skrzywdzonej w jej własnych oczach. W powyższym badaniu zmienną mediującą pomiędzy doświadczeniem krzywdy a wyrażoną przez sprawcę skruchą była spójność percepcyjna postrzegania krzywdy przez ofiarę.

W badaniach nad motywacją do przebaczenia wśród osób dorosłych Nudelman i Nadler (2017) dokonali analizy wpływu przeprosin na przebaczenie w bliskich związkach interpersonalnych. Wyniki tych badań wskazują na to, że efekt przeprosin jest moderowany poprzez wiarę w sprawiedliwy świat. Przeprosiny zwiększały zdolność do przebaczenia jedynie wśród ludzi o niskim poziomie wiary w sprawiedliwy świat. Osoby, których wiara dotycząca sprawiedliwego świata miała wysoki poziom, nie zwracały tak bardzo uwagi na obecność przeprosin (lub ich brak) w kontekście udzielenia sprawcy przebaczenia wyrządzonej krzywdy.

W badaniach Green, Burnette i Davis (2008) sprawdzano jaki jest poziom przebaczenia wobec sprawcy krzywdy u ofiar i u osób bliskich ofiarom. Osoby bliskie ofiarom były mniej skłonne do przebaczenia sprawcy niż same ofiary, a przeprosiny ze strony sprawcy były ważniejsze dla ofiar niż dla osób bliskich ofiarom. Równocześnie doświadczenie negatywnego afektu było większe u ofiar. Postawa taka jest tłumaczona z jednej strony większym obiektywizmem w ocenie sytuacji przez osoby trzecie (spojrzenie z zewnątrz) oraz ich większym dystansem emocjonalnym do sytuacji krzywdy. Mediatorami zależności pomiędzy krzywdą a przebaczeniem były określone cechy przypisywane sprawcy i zaangażowanie w relację ze sprawcą.

Należy dodać, że relacja między skruchą a przebaczeniem, choć bardzo często korzystna, może wiązać się z dużym ryzykiem, nie tylko po stronie ofiary ale też i sprawcy krzywdy. Dla ofiary przyjęcie przeprosin wiąże się z możliwością bycia oszukany, a nieszczerze przeprosiny mogą stać się przepustką i narzędziem dla dalszego krzywdzenia osoby, która udzieliła przebaczenia (Wallace, Exline i Baumeister, 2008). Z badań Risen i Gilovich (2007) wynika, że wprawdzie szczerść przeprosin jest bardzo łatwo rozpoznawana przez obserwatorów krzywdzącego zachowania (osoby trzecie), jednakże ofiarom o wiele trudniej ocenić, na ile przeprosiny są autentyczne i szczerze. Natomiast po stronie sprawcy występuje ryzyko, że przyjęcie przez ofiarę przeprosin będzie jeszcze bardziej powiększało u osoby skrzywdzonej „dług”, jaki pojawia się w sytuacji krzywdy. Tym samym z powodu braku poniesienia sprawiedliwej kary (choćby wyrażającej się w wzięciu pełnej odpowiedzialności za czyn i konieczności naprawienia wyrządzonego zła) sprawca będzie odczuwał negatywne emocje i silne poczucie winy (Kelln i Ellard, 1999).

Podsumowując, atrybucja związana z powagą i konsekwencjami krzywdzącego zdarzenia, zawsze będzie zależeć od konkretnej osoby skrzywdzonej. Mając określone doświadczenia i stosując pewne schematy poznawcze będzie ona dokonywać bardzo indywidualnej oceny każdego zdarzenia. Tak więc w doświadczeniu krzywdy dominuje subiektywna ocena osoby

skrzywdzonej. Inaczej mówiąc subiektywne postrzeganie krzywdy wpływa na to, jakie konsekwencje psychologiczne będzie miało to przykre doświadczenie dla osoby skrzywdzonej.

1.3 Konsekwencje krzywdy

Krzywda wiąże się przede wszystkim poczucie niesprawiedliwości, które niesie ze sobą dla jednostki dwa poważne zagrożenia. Z jednej strony jest to obawa o własny status na tle różnych relacji interpersonalnych, w jakich znajduje się osoba skrzywdzona, a z drugiej strony jest to obawa i lęk o utratę poczucia własnej wartości. Te dwa wymienione powyżej zagrożenia odnoszą się bezpośrednio do podstawowych, z punktu widzenia dobrostanu jednostki, psychologicznych potrzeb ofiar krzywdy. Można przyjąć, że poczucie niesprawiedliwości jest podstawowym punktem odniesienia w definiowaniu zjawiska krzywdy i predykcji zachowań, które pojawiają się jako następstwo tego zdarzenia u osoby skrzywdzonej (Okimoto i Wenzel, 2008). Przede wszystkim poczucie niesprawiedliwości może prowadzić bezpośrednio do pragnienia zemsty. Ofiary zmagające się z doświadczoną krzywdą, kiedy sprawiedliwość ta nie została wyrównana (przez zadośćuczynienie), czasem uciekają się do fantazji o zemście. Taka sytuacja może zaistnieć szczególnie w przypadku osób, które są bezsilne wobec niesprawiedliwości, której doświadczają. Dzieje się tak z powodu specyfiki sytuacji w której się znalazły i relacji w jakiej się ta niesprawiedliwość (krzywda osobista) dokonała. Osoby, które doświadczają chronicznej bezsilności w uzyskaniu sprawiedliwości za krzywdzący je czyn, pragnąc zemsty, ponoszą szkodliwe skutki związane z takim właśnie myśleniem (Lillie i Strelan, 2016).

Najczęstszą reakcją na doświadczenie krzywdy jest chęć odwetu (zemsty), jednakże reakcja ta może przejawiać się również w chęci unikania osoby (grupy osób), w celu zniwelowania dalszych negatywnych konsekwencji wynikających bezpośrednio z trwania w krzywdzących dla ofiary relacjach (McCullough i Witvliet, 2002). Obie powyższe reakcje (pragnienie zemsty, unikanie) mogą przynosić w niektórych sytuacjach negatywne efekty dla osoby skrzywdzonej, gdyż z jednej strony powodują u niej nasilenie negatywnych emocji (Zaleski, 1996; Janson, 2003), a z drugiej strony mają wpływ na podobne zachowania wobec innych osób z otoczenia ofiary. Zdarza się, że osoby takie zaczynają krzywdzić innych w taki sposób, który staje się ekwiwalentem doświadczonej przez nie same krzywdy (Gouldner, 1960). Wydaje się, że u podłoża takich zachowań, które bardzo często mają na celu cierpienie drugiej osoby, leży pragnienie odzyskania poczucia własnej wartości, honoru, godności, wreszcie odzyskanie utraconego poczucia siły (Elshout, Nelissen, van Beest, 2015).

Kolejną poważną konsekwencją doświadczenia krzywdy jest pojawienie się negatywnego afektu, który jest z nią bezpośrednio związany. Paradoksalnie, jak wskazują wyniki badań Cialdiniego, Darby'ego i Vincenta (1973), niektóre osoby skrzywdzone, aby ten negatywny afekt zniwelować, starają się w bardziej dobroczynny sposób traktować osobę, która ich skrzywdziła. Robią to w tym celu, aby zredukować skutki negatywnego zdarzenia, które stało się ich udziałem. Bardzo często prowadzi to do jeszcze większego poczucia niesprawiedliwości u osób skrzywdzonych, ponieważ zastosowany „bufor emocjonalny” w postaci dobroczynności (która bardzo często wyraża się w bezwarunkowym przebaczeniu) zapewnia tylko chwilowe uwolnienie od negatywnego afektu (McCullough, 2001), ale nie niweluje globalnych konsekwencji, które niesie ze sobą doświadczenie krzywdy.

Krzywdza, o ile jednostka ocenia ją jako poważną i naruszającą w znaczącym stopniu standardy osobiste, wiąże się zazwyczaj z częstym powracaniem myślami do tego negatywnego doświadczenia i doświadczaniem na nowo negatywnych emocji, które odnoszą się do tego przykrego dla osoby zdarzenia. Te negatywne ruminacje mogą mieć znaczący wpływ na budowanie relacji interpersonalnych i ich jakość w przyszłości. Pamięć o krzywdzącym doświadczeniu, wyrażająca się szczególnie w postaci ruminacji, może być przedmiotem frustracji związanej z tą sytuacją i mieć też znaczący wpływ na ocenę własnego „ja” (Lilgendahl, McLean, Mansfield, 2013). Występowanie znaczącej tendencji do ruminacji u osoby skrzywdzonej wiąże się z wysokim prawdopodobieństwem wystąpienia wrogich zachowań u osoby skrzywdzonej wobec innych (Bandura i in., 2001) i ma bezpośrednie konsekwencje dla motywacji do przebaczenia sprawcy krzywdy.

Podsumowując, doświadczenie krzywdy ma charakter w dużej mierze subiektywny. Konsekwencje tego negatywnego doświadczenia w znacznym stopniu zależą od subiektywnego postrzegania krzywdy, a zwłaszcza postrzegania przez osobę skrzywdzoną wartość relacji ze sprawcą, postrzegania intencjonalności działania sprawcy i skruchy przez niego wyrażanej. Do najważniejszych konsekwencji psychologicznych doświadczenia krzywdy należą: poczucie niesprawiedliwości, poczucie smutku, gniew, żal, chęć zemsty. Te przykre doznania zwykle powracają do osoby skrzywdzonej w postaci uciążliwych ruminacji. Ponieważ jednak człowiek jest istotą społeczną i w jego życiu relacje z innymi pełnią bardzo ważną rolę, często po doświadczeniu krzywdy ma miejsce przebaczenie.

1.4 Psychologiczne rozumienie przebaczenia

Omówione powyżej zagadnienie krzywdy i postrzeganie jej przez osobę skrzywdzoną jest zasadniczym punktem odniesienia dla zrozumienia czym, z psychologicznego punktu widzenia, jest przebaczenie. O przebaczeniu możemy mówić jedynie wtedy, gdy zostaje wyrządzona krzywda, która uderzając w dobrostan jednostki i zaburzając równowagę w relacjach interpersonalnych, wywołuje określony zespół reakcji u osoby skrzywdzonej. Reakcje te wyrażają się zarówno w przeżywanych przez nią negatywnych emocjach oraz w będących ich bezpośrednim następstwem zachowaniach.

Trzeba mieć na uwadze to, że przebaczenie ujmowane jako zjawisko psychologiczne, jest konstruktem wielowymiarowym, którego nie da się sprowadzić do jednej prostej definicji. W literaturze brak jest spójności jeśli chodzi o definicje przebaczenia (Cardi i in., 2007; Lamb i Murphy, 2002). Należy wyraźnie zaznaczyć, że kwestia różnic w definiowaniu przebaczenie nie wynika wyłącznie z różnego rodzaju proponowanych modeli teoretycznych, jako że są one zawsze wtórne do analizowanego zjawiska psychologicznego. Ponieważ doświadczenie krzywdy niesie ze sobą różnego rodzaju znaczące konsekwencje dla jednostki w wielu wymiarach jej życia, dlatego też omówienie zagadnienia przebaczenia wymaga podejścia do niego w sposób wieloaspektowy.

Jak to zostało zaznaczone wcześniej, w literaturze brak jest spójności jeśli chodzi o definicje przebaczenia (Cardi i in., 2007; Lamb i Murphy, 2002). Przykładowo, według Pargamenta, McCullougha i Thoresena (2000) przebaczenie jest przede wszystkim procesem zmiany nastawienia wobec krzywdziciela, jaki dokonuje się w świadomości i zachowaniu ofiary. Enright i jego współpracownicy (1992) zdefiniowali przebaczenie jako *„przewyciężenie negatywnego afektu i osądu sprawcy krzywdy, które dokonuje się nie poprzez odmówienie sobie prawa do takiego afektu, ale przez spojrzenie na sprawcę krzywdy z współczuciem, życzliwością a nawet miłością”* (s. 101). Exline i Baumeister (2000) określił przebaczenie jako *„darowanie długu”* przez osobę która została zraniona lub skrzywdzona (s. 133). Fitzgibbons (1986; za: Zarzycka, 2016) definiuje przebaczenie jako proces, w którym osoba skrzywdzona przestaje odczuwać urazę względem sprawcy. Przebaczenie dzieli on na przebaczenie intelektualne i emocjonalne. W ramach przebaczenia intelektualnego podjęta zostaje decyzja o przebaczeniu, natomiast przebaczenie emocjonalne polega na odczuciu, że dokonał się akt przebaczenia. Według Mellibrudy (1995) centralnym procesem w ramach przebaczenia jest wyzwianie się spod destrukcyjnego wpływu doświadczeń z przeszłości. W opinii Mellibrudy (1995) przebaczenie jest procesem budowania ładu wewnętrznego, uporządkowania wartości oraz konstruktywnym

porządkowaniem wszystkich tych uczuć, wyobrażeń i sposobów reagowania, które zostały naruszone przez bezpośrednie doświadczenie krzywdy.

Warto również zwrócić uwagę na to, że choć wśród badaczy nie został osiągnięty ostateczny konsensus dotyczący jednolitej i spójnej definicji przebaczenia, to jednak udało się osiągnąć porozumienie co do rozróżnienia przebaczenia od innych podobnych do niego działań, takich jak przepraszenie (które jest bardziej pojęciem prawnym i dokonuje się w sferze werbalnej) usprawiedliwienie (które zakłada że krzywda została wyrządzona na skutek niezależnych od osoby okoliczności), zapomnienie (które zakłada, że krzywdzące doświadczenie znika, bądź zostaje usunięte z świadomości osoby) oraz zaprzeczanie (które pociąga za sobą niechęć lub niemożność dostrzeżenia szkodliwych skutków krzywdy, jakie wystąpiły) (Enright i Coyle, 1998; McCullough i Witvliet, 2002).

Mówiąc o przebaczeniu nie sposób sprowadzić je do jednorazowego aktu mającego miejsce w konkretnym momencie, lecz należy je traktować jako proces dokonujący się w ramach określonego kontinuum czasowego, które zależy od osoby skrzywdzonej i właściwości sytuacji w której nastąpiło wyrządzenie krzywdy. Jednakże w ramach tego kontinuum czasowego pierwszym etapem jest podjęcie decyzji o przebaczeniu (Fincham, Hall i Beach, 2006). Dlatego też w przypadku zjawiska przebaczenia należy zwrócić uwagę na jego dwa podstawowe komponenty (poziomy) – przebaczenie decyzyjne i przebaczenie emocjonalne (Enright i Fitzgibbons, 2000). Wprawdzie zaproponowany powyżej podział jest czysto teoretyczny, jednakże obejmuje w dość precyzyjny sposób dwie różne płaszczyzny zarówno przeżyć jak i zachowań, które pojawiają się w sytuacji doświadczenia krzywdy. Przebaczenie decyzyjne jest związane przede wszystkim z intencją osoby, aby przebaczyć. Dokonuje się ono głównie w przestrzeni sfery poznawczej i behawioralnej. Można powiedzieć, że ten intencjonalny komponent jest warunkiem koniecznym, aby można było mówić o przebaczeniu.

Natomiast przebaczenie emocjonalne, czy inaczej uwolnienie się od urazy, negatywnych emocji i ruminacji, obejmuje transformację afektu powstałego na skutek doznanej krzywdy. W przebaczeniu emocjonalnym negatywne emocje, jakie rodzą się w wyniku doświadczenia krzywdy są bardzo często zastępowane emocjami pozytywnymi; takimi jak empatia, sympatia, współczucie lub miłość do sprawcy (Exline i in., 2003).

To, w jaki sposób zdefiniujemy przebaczenie, zależy przede wszystkim od tego, komu to przebaczenie jest udzielane. To znaczy, że możemy mówić o przebaczeniu inter i intrapersonalnym.

1.4.1 Przebaczenie interpersonalne i intrapersonalne

Na gruncie psychologii wprawdzie mówi się przede wszystkim o przebaczeniu interpersonalnym, jednakże funkcjonuje też pojęcie przebaczenia intrapersonalnego. Przebaczenie interpersonalne ma miejsce w sytuacji, gdy osoba przebacząca jest kimś innym niż osoba, która spowodowała określonego rodzaju krzywdę. Natomiast przebaczenie intrapersonalne obejmuje przypadki, w których ktoś uważa się za sprawcę krzywdzącej sytuacji i bierze za nią odpowiedzialność (Macaskill, 2012).

Przebaczenie intrapersonalne dotyczy poznawczego aspektu oceny własnego działania i wiąże się z wzięciem przez osobę, która skrzywdziła, odpowiedzialności za popełniony przez nią czyn. Gdy osoba uzna, że jej zachowanie jest niezgodne z zachowywanymi przez nią zasadami i standardami postępowania, wtedy zazwyczaj przeżywa wiele negatywnych emocji, takich jak choćby poczucie winy i wstydu. Te emocje mogą zmniejszyć poczucie własnej wartości i szacunku do siebie (Dillon, 2001), a równocześnie korelują z szeregiem psychicznych i fizycznych problemów zdrowotnych, włącznie z zaburzeniami lękowymi (Fergus, Valentiner, McGrath i Jencius, 2010) i zaburzeniami immunologicznymi (Dickerson, Gruenewalk i Kemeny, 2004). Według Halla i Fincham (2005) negatywne efekty wyrządzonej krzywdy (zarówno emocjonalne i jak i fizjologiczne) mogą być zredukowane bądź wyeliminowane przez przebaczenie samemu sobie. Według większości teoretyków przebaczenie samemu sobie wiąże się z procesem odrzucania negatywnych odczuć związanych z niewłaściwym zachowaniem w celu przywrócenia dobrego samopoczucia i wewnętrznej równowagi. Przykładowo Dillon (2001) sugeruje, że przebaczenie intrapsychiczne zawiera w sobie zdystansowanie się do negatywnych emocji i zastąpienie ich szacunkiem wobec siebie w kontekście wyrządzonej krzywdy i ocenionego jako niewłaściwe zachowania. Natomiast według Enrighta (1996) przebaczenie sobie jest odrzuceniem niezadowolenia wynikającego z uznania obiektywnego zła popełnionego przez „Ja”, i wiąże się jednocześnie z rozwijaniem współczucia i miłości względem siebie. Zgodnie z tą ostatnią definicją przebaczenia samemu sobie Wohl, DeShea i Wahkinney (2008) stwierdzili, że skutkuje ono zmianą postawy wobec własnych uczuć i działania, które następuje w sytuacji wzięcia odpowiedzialności za wyrządzoną krzywdę i powinno powodować zmniejszenie się poczucia winy, wstydu, pogardy, nienawiści względem samego siebie.

Przebaczenie interpersonalne obejmuje z jednej strony osobę, która decyduje się na udzielenie przebaczenia w odpowiedzi na wyrządzoną jej krzywdę, a z drugiej strony także osobę, której to przebaczenie zostaje udzielone. Tym samym przebaczenie interpersonalne

pojawia się zawsze w kontekście relacji z drugim człowiekiem (bądź grupą osób), i jest ono jedną z możliwych reakcji na wyrządzoną krzywdę, obok pragnienia zemsty i chęci unikania sprawcy wynikającej z utraty zaufania do niego (Worthington, Lavelock, Rye, Tsang i Toussaint, 2015). Przebaczenie odnosi się oczywiście do zdarzeń związanych z krzywdą, która została subiektywnie zinterpretowana przez osobę jako naruszająca jej osobiste dobro (materialne, psychiczne bądź też duchowe). Tak więc przebaczenie interpersonalne pojawia się w kontekście relacji pomiędzy ludźmi w ramach konkretnej sytuacji, nie dotyczy natomiast odniesienia osoby do zdarzeń samych w sobie (Coyle i Enright, 1998). Rozumie się je jako proces zachodzący pomiędzy osobami, które są zaangażowane w krzywdę, w którym zostaje ona oceniona i podjęte zostają określone działania (Exline i Baumeister, 2000; Gordon, Baucom i Snyder, 2000; Pargament, McCullough i Thoresen, 2000).

Baumeister, Exline i Sommer (1998) wyróżnili dwa podstawowe komponenty przebaczenia: wewnętrzny, intrapsychiczny stan i interpersonalne działanie. Wymiar intrapsychiczny dotyczy zamiaru, aby nie trzymać w sobie dłużej urazy i ruminacji, związanych z krzywdzącym wydarzeniem. Interpersonalny komponent dotyczy bardziej tradycyjnego, duchowego ujęcia przebaczenia, które pociąga za sobą chęć pokazania współczucia i empatii wobec sprawcy (zob. Sells i Hargrave, 1998).

W oparciu o to rozróżnienie można mówić o dwóch podstawowych sposobach ujmowania przebaczenia: jako uwolnienie się od negatywnych emocji i jako ponownego nawiązania relacji ze sprawcą.

1.4.2 Przebaczenie jako uwolnienie od negatywnych emocji

Przykładem koncepcji przebaczenia jako uwolnienia się od negatywnych emocji jest ujęcie przebaczenia według Roberta Enrighta. Przebaczenie definiuje on jako dobrowolną rezygnację z osądzania sprawcy krzywdy i negatywnego afektu wobec niego, jaki pojawia się w sytuacji wyrządzenia poważnej krzywdy (Enright, Gassin i Wu, 1992). Dosłowna definicja przebaczenia zaproponowana przez Enrighta brzmi następująco: *„Jest to wola odrzucenia prawa do urazy, negatywnego osądzania i obojętnych zachowań, względem tego, który nas niesprawiedliwie zranił, a wzmocnienia niezależnych przymiotów współczucia, wspaniałomyślności a nawet miłości względem niego”* (Enright i Coyle, 1998, s. 140). Aby zrozumieć lepiej dlaczego przebaczenie jest definiowane przez Enrighta w taki a nie inny sposób, trzeba nadmienić, że odwołuje się on do definicji, jaką zaproponowała Joanna North: *„Przebaczenie jest przewycięzeniem negatywnego afektu wobec winowajcy, nie poprzez odmówienie sobie prawa*

do takiego afektu, ale poprzez dołożenie starań, aby spojrzeć na winowajcę ze współczuciem, dobrocią i miłością - przy jednoczesnej świadomości, iż winowajca pozbawił się prawa do nich” (North, 1987 za: Subkoviak, Enright, i in., 1995, s. 642). W definicji, jaką zaproponował Enright, główny akcent jest położony na sposób, w jaki ofiara powinna postrzegać winowajcę, a mianowicie powinna spojrzeć na niego z perspektywy miłości i współodczuwania (Enright i in., 1996). Według Enrighta przebaczenie jest aktem udzielenia łaski i miłosierdzia. Decyzja o podjęciu przebaczenia pochodzi bezpośrednio od osoby przebaczącej i nie jest ona w żaden sposób uzależniona od okazanej przez sprawcę skruchy i żalu za popełniony czyn, ani przejawianych przez niego działań mających na celu zadośćuczynienie osobie skrzywdzonej (Sells i Hargrave, 1998).

Należy dodać, że Enright i jego współpracownicy (1996) definiując przebaczenie, nie ograniczają się jedynie do aspektu związanego z odrzuceniem negatywnego afektu względem sprawcy krzywdy, ale koncentrują się również na osądzie jego zachowania, jakie osoba pokrzywdzona wydaje względem winowajcy. Równocześnie obok samej definicji przebaczenia zwraca on również uwagę, że pełne przebaczenie może się dokonać jedynie wtedy, gdy zostaną spełnione następujące kryteria: brak obecności negatywnego afektu, obecności pozytywnego afektu, brak osądu zachowania winowajcy, pojawienie się współczucia, dobroci czy nawet miłości względem sprawcy krzywdy (Subkoviak i in., 1992). Należy przy tym pamiętać, że przebaczenie nie oznacza prostego wyzbycia się prawa do przeżywania i odczuwania negatywnych emocji, a polega bardziej na spowolnieniu ich rozwoju i stopniowym zastępowaniu ich emocjami pozytywnymi, jak miłości, sympatii, wdzięczności, empatii lub nawet współczucia wobec sprawcy (zob. Worthington i Wade, 1999; McCullough, Emmons i Tsang, 2002; Witvliet, Ludwig i Van der Laan, 2001). Przebaczenie jest w tej perspektywie ujęte jako odpowiedź osoby na stresową reakcję związaną z zaistniałą sytuacją doświadczenia krzywdy. Tym samym jest ono traktowane jako jedna z możliwych strategii radzenia sobie, której zadaniem jest minimalizowanie przeżywanych na skutek krzywdy negatywnych emocji oraz ich negatywnych konsekwencji dla dobrostanu jednostki. Oczywiście należy pamiętać, że przebaczenie nie jest jedyną możliwą strategią radzenia sobie z doświadczeniem zranienia przez drugą osobę. Według Worthingtona przebaczeniu powinno też towarzyszyć przywrócenie sprawiedliwości czy też domaganie się przeprosin od sprawcy krzywdy (Worthington i Scherer, 2004).

1.4.3 Przebaczenie w rozumieniu tradycyjnym

W tradycyjnym rozumieniu przebaczenie jest ujmowane jako ponowne nawiązanie relacji ze sprawcą krzywdy. W ramach powyższego rozumienia przebaczenia jest ono najczęściej postrzegane jako obiektywnie dobre i przynoszące pozytywne skutki. Z perspektywy Judeochrześcijańskiej przebaczenie jest darem pochodzącym od Boga dla tych, którzy zachowywali się źle lub zgrzeszyli (Rye i in., 2000; Hall i Fincham, 2008). Z punktu widzenia filozoficznego przebaczenie jest kultywowaną cnotą moralną, która może przyczynić się z jednej strony do pojednania, ale może też służyć jako droga prowadząca do pokoju (zob. Arendt, 1958; Elder, 1998).

Przebaczenie w tradycyjnym ujęciu jest mocno zakorzenione w kulturze chrześcijańskiej, która wywarła duży wpływ na sposób jego rozumienia. Stąd w ramach tradycyjnego rozumienia zjawiska przebaczenia najbardziej istotna jest jego bezwarunkowość, niezależnie od sposobu, w jaki „post factum” zachowała się osoba, która wyrządziła określonego rodzaju krzywdę. W tradycji chrześcijańskiej przebaczenie drugiemu człowiekowi wzorowane jest na przebaczeniu, jakiego Bóg udziela człowiekowi i uważa się je za centralny punkt chrześcijańskiej wiary (Pargament i Rye, 1998). Ogólnie mówiąc w społeczeństwach chrześcijańskich, osoby wierzące i praktykujące o wiele wyżej cenią sobie przebaczenie, w porównaniu do osób niewierzących (McCullough i Worthington, 1999). Takie podejście do zagadnienia krzywdy i przebaczenia warunkuje specyficzny sposób definiowania przebaczenia, szczególnie wśród psychologów chrześcijańskich, którzy traktują go jako bezwarunkowy akt miłosierdzia wobec drugiej osoby. Fundamentalną cechą przebaczenia w rozumieniu tradycyjnym jest to, że kiedy ludzie przebaczą, ich odpowiedź (np. to jak się czują czy co myślą na temat tego co chcieliby zrobić, albo jak się zachowują) wobec osób, które je skrzywdziły lub zraniły staje się mniej negatywna, a zarazem bardziej pozytywna lub prospołeczna (McCullough, Pargament i Thoresen, 2000).

W ramach tradycyjnego spojrzenia na przebaczenie podkreśla się, że przebaczenie ma na celu przywrócenie zachwianej przez wyrządzoną krzywdę harmonię w relacji z jej sprawcą (Eaton, Struthers i Santelli, 2006). Przywrócenie tej równowagi dokonuje się w głównej mierze dzięki zmianie walencji względem winowajcy z negatywnej na pozytywną, i występuje wtedy, gdy ktoś doświadcza zmniejszenia pragnienia unikania i zemsty wobec sprawcy krzywdy oraz zwiększenia uczucia życzliwości względem niego (McCullough i Worthington, 1999; McCullough i in., 2000). Tak rozumiane przebaczenie jest procesem, w którym stopniowo następuje zmiana negatywnych emocji pojawiających się w stosunku do osoby, która jest sprawcą krzywdy, takich jak gniew, złość, pragnienie zemsty, emocjami zorientowanymi

pozytywnie, a więc empatią i współczuciem (McCullough, 2001; Strelan i Covic, 2006). Przebaczenie w takim właśnie ujęciu jest przedmiotem przedstawionej pracy.

1.4.4 Przebaczenie w ujęciu McCullougha

Jednym z przykładów ujęć przebaczenia w rozumieniu tradycyjnym jest koncepcja przebaczenia według McCullougha i współpracowników (1998). W swoich badaniach nad przebaczeniem kładą oni akcent na aspekt motywacyjny, który jest dla nich najlepszym wyznacznikiem tego co dzieje się w ramach relacji ofiara-sprawca w sytuacji doświadczenia krzywdy. McCullough definiuje przebaczenie jako zespół zmian o charakterze motywacyjnym, który pojawia się w następstwie doświadczenia poważnej krzywdy. W pierwotnej wersji modelu McCullough zakłada istnienie dwóch podstawowych motywacji – motywacji do poszukiwania zemsty oraz motywacja do unikania kontaktu z krzywdzicielem. W opracowanym i poszerzonym później modelu (McCullough, Root i Cohen, 2006) wyróżnia się trzy podstawowe motywacje jakie może przejawiać osoba skrzywdzona względem sprawcy: 1) motywacja do poszukiwania zemsty (pragnienie zemsty), 2) motywacja do unikania kontaktu ze sprawcą, 3) pragnienie dobra i życzliwość wobec sprawcy. Przebaczenie ujęte w terminologii motywacji wobec sprawcy krzywdy jest w przede wszystkim procesem redukcji negatywnych motywacji (zemsty i unikania) wobec winowajcy i wzmocnienia pozytywnej motywacji wobec osoby, która skrzywdziła (McCullough, Worthington i Rachal, 1997). Inaczej mówiąc w procesie przebaczenia dwa pierwsze rodzaje motywacji (pragnienie zemsty i unikania sprawcy krzywdy) zostają osłabione, natomiast wzmocnieniu ulega natomiast motywacja do odbudowania pozytywnej relacji (McCullough, Bellah, Kilpatrick i Johnson, 2001). Należy nadmienić, że w modelu zaproponowanym przez McCullougha przebaczenia nie utożsamia się z samą motywacją – jest ono jedynie pojęciem, pod którym kryje się proces transformacji motywacji związanych z doświadczeniem krzywdy (McCullough, Worthington i Rachal, 1997).

Źródłem wspomnianego zarówno dwu jak i trzyczynnikowego systemu motywacyjnego McCullougha, za pomocą którego można opisać przebaczenie, można szukać w teorii Gottmana (1993). Wyróżnił on trzy główne rodzaje możliwej reakcji emocjonalnej na pozytywne lub negatywne doświadczenia w związkach partnerskich: 1) pozytywną odpowiedź emocjonalną związaną z doświadczeniami, które są konstruktywne dla związku; 2) reakcję zranienia związaną ze strachem, zmartwieniem i poczuciem bycia ofiarą w obliczu ataku partnera; oraz 3) reakcję oburzenia związaną z uczuciem gniewu i chęcią zemsty wobec partnera. Obie negatywne reakcje, spośród trzech wymienionych przez Gottmana, stały się bezpośrednią podwaliną do

stworzenia dwuskładnikowego systemu motywacyjnego leżącego u podstaw przebaczenia. Według McCullough'a i współpracowników, reakcja zranienia na skutek ataku jest analogiczna do motywacji do unikania sprawy krzywdy, natomiast reakcja oburzenia odpowiada motywacji do poszukiwania zemsty (McCullough, Rachal, Sandage, Brown, Worthington i Hight, 1998). Takie rozumienie przebaczenia, które przyjmuje McCullough, wydaje się najbardziej adekwatne w kontekście sformułowanego w pracy problemu badawczego.

W niniejsze pracy przebaczenie będzie rozumiane według koncepcji McCullougha, jako prospołeczne zmiany w motywacji osoby skrzywdzonej, polegające na zmniejszeniu motywacji do unikania sprawcy, zmniejszeniu motywacji do zemsty i zwiększeniu motywacji do ponownego nawiązania życzliwej relacji ze sprawcą (McCullough i in., 1998; por. McCullough, Root i Cohen, 2006).

1.4.5 Pozytywne i negatywne konsekwencje przebaczenia

Wyniki badań wskazują na liczne, pozytywne konsekwencje przebaczenia. Przebaczenie, rozumiane jako uwolnienie się od negatywnych emocji w stosunku do sprawcy krzywdy, w ramach określonej relacji, zwiększa poczucie sensu życia (Van Tongeren, Green, Hook, Davis, Davis i Ramos, 2015), chroni przed depresją i poczuciem beznadziei (Toussaint, Williams, Musick i Everson-Rose, 2008) oraz zwiększa poziom zachowań prospołecznych (Karremans, Van Lange i Holland, 2005). Z przebaczeniem wiąże się też dodatnio ze zdrowiem psychicznym i ogólnym dobrostanem psychicznym. Badania Lawler-Row i Piferi (2006) wykazały, iż ogólna tendencja do przebaczenia (przebaczenie dyspozycyjne) koreluje dodatnio między innymi z dobrostanem psychicznym, zachowaniami prozdrowotnymi, a ujemnie z natężeniem przeżywanego stresu i depresją. Równocześnie Karremans, Van Lange i współpracownicy (2003) przewidują, że przebaczenie wiąże się ze wzrostem dobrostanu osoby, ale ten związek zasadniczo jest bardziej wyraźny w przypadku silnego zaangażowania w relację, w przeciwieństwie do sytuacji, w której to zaangażowanie jest słabe.

Mówiąc o pozytywnych stronach przebaczenia należy również podkreślić, że w wyniku wszelkiego rodzaju transgresji zostają zakłócone relacje interpersonalne. Relacje te są bardzo często dla człowieka źródłem poczucia sensu życia. Dlatego też motywacja do ponownego ich odbudowania wydaje się być znaczącym mechanizmem, który pomaga w przywróceniu sensu życia, który wiąże się z tymi relacjami (Van Tongeren i in., 2015). Toussaint i Webb w artykule zawartym w rozdziale książki *Handbook of Forgiveness* (2005) zebrali i podsumowali badania mierzące związek przebaczenia ze zdrowiem psychicznym definiowanym w oparciu o kryteria

klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM-IV. Z artykułu tego wynika, że przebaczenie w ujęciu tradycyjnym ma dodatni związek ze zdrowiem psychicznym; ujemnie koreluje z depresją i z jej objawami somatycznymi; trudności w przebaczeniu innym mają dodatni związek z zaburzeniami lękowymi; ma dodatni związek z poczuciem dobrostanu życiowego; jest ujemnie skorelowane z dystresem psychicznym oraz dodatnio skorelowane z satysfakcją życiową. Wynik badań Karremansa, Van Lange, Ouwerkerka i Kluwera (2003) pokazują, że wprowadzie przebaczenie ma związek z dobrostanem psychicznym, ale związek ten jest tym silniejszy, im bliższa jest relacja ze sprawcą krzywdy, przy czym związek ten jest najsilniejszy w sytuacji przebaczenia współmałżonkowi.

Inną opinię na ten temat wyrażają Stackhouse, Ross i Boon (2016). Według nich w stosunkach międzyludzkich obecność krzywdy jest prawie nieunikniona. W odpowiedzi na takie zdarzenie, nieprzebaczenie jest powszechnie uważane za szkodliwe dla dobrobytu ofiar. W przeprowadzonym przez nich badaniu zbadano indywidualne różnice w doświadczeniach nieprzebaczenia. Analizy wykazały, że brak przebaczenia nie zawsze przekłada się na pogorszenie stanu zdrowia i dobrostanu osoby skrzywdzonej. Wprawdzie autorzy artykułu znaleźli pozytywny związek pomiędzy formami nieprzebaczenia o charakterze emocjonalno-ruminacyjnym, a niekorzystnym samopoczuciem psychicznym, jednakże ofiary, które zachowały stanowczą postawę wobec sprawcy krzywdy w postaci nieprzebaczenia, nie odczuwały negatywnego wpływu takiej postawy na swoje zdrowie. Wyniki te pokazują ponadto, że związek między emocjonalno-ruminacyjnymi formami nieprzebaczenia, a zdrowiem psychicznym jest zależny przede wszystkim od pojawiającego się w takich sytuacjach negatywnego afektu i gniewu traktowanego jako cecha osoby, a nie tylko stan. Wyniki te sugerują, że indywidualne różnice w doświadczeniach nieprzebaczenia ofiar są ważne dla zrozumienia, czy brak przebaczenia wpływa na pojawienie się problemów psychiczno-zdrowotnych u ofiar.

Jedną z najczęstszych obaw związanych z przebaczeniem jest to, czy „otwiera ono drzwi” do przyszłych transgresji. Chociaż kwestia ta jest często poruszana w kontekście poważnych, przewlekłych wzorców przestępstw, takich jak przemoc w rodzinie lub wykorzystywanie seksualne, może ona jednak dotyczyć każdego rodzaju krzywd. Jeśli ofiary zgadzają się na anulowanie długu interpersonalnego, który pojawia się w momencie wyrządzenia krzywdy, czy nie narażają się na ponowne zranienie i cierpienia? Czy przebaczenie może być zinterpretowane przez sprawcę krzywdy jako „licencję” na to, aby powtórzyć to samo zachowanie wobec ofiary?

W kontekście postawionych powyżej pytań na gruncie psychologii zwraca się również uwagę, chociaż znacznie rzadziej, na ciemne strony przebaczenia, zwłaszcza przebaczenia

ujmowanego w tradycyjny sposób, jako motywacji do utrzymania bądź odnowienia relacji ze sprawcą krzywdy (Gordon, Burton i Porter, 2004). Przebaczenie w takim rozumieniu może być zachętą dla sprawców, aby ponownie zadawać cierpienia osobie, z którą sprawca jest w bliskiej relacji (Fincham i Beach, 2001; Exline, Worthington, Hill i McCullough, 2003; Wallace, Exline i Baumeister, 2008). Dzieje się tak, ponieważ w takiej sytuacji sprawcy krzywdy nie ponoszą naturalnych konsekwencji, będących wynikiem ich niewłaściwego zachowania (np. gniewu, odrzucenia, osamotnienia). Poniesienie tego typu konsekwencji przez sprawcę mogłoby przyczynić się do powstrzymania się od podobnego typu działań w przyszłości (McNulty, 2011). Inną negatywną konsekwencją przebaczenia, szczególnie w bliskich relacjach interpersonalnych (np. w związku partnerskim, małżeństwie), jest dokonana przez otoczenie ocena osoby, która udziela przebaczenia, jako słabej i niekompetentnej (Smith i in., 2014). Kolejnym argumentem, wskazującym na negatywne skutki przebaczenia w tradycyjnym rozumieniu, może być utrata poczucia sprawiedliwości przez ofiarę w sytuacji, gdy przebaczenie jest udzielone sprawcy bez spełnienia warunku żalu i zadośćuczynienia (Wenzeli i in., 2010).

Mówiąc o negatywnych konsekwencjach przebaczenia trzeba pamiętać, że doświadczenie krzywdy ze strony drugiego człowieka jest bardzo trudne i zazwyczaj na długo pozostawia ofiarę z negatywnymi odczuciami, takimi jak złość, żal, smutek, poczucie winy (Cardi i in., 2007). Złość przejawiana jako reakcja na doświadczenie krzywdy jest naturalną reakcją na tego rodzaju sytuację i wiąże się istotnie z poczuciem szacunku wobec siebie i wysoką samooceną osoby skrzywdzonej (Neu, 2002; Murphy, 2003; Cardi i in., 2007). Murphy (2003) podkreśla, że takie negatywne emocje jak złość, uraza, nienawiść są uzasadnionymi i adekwatnymi emocjami w sytuacji doświadczenia krzywdy. Argumentowanie, że te emocje są zawsze szkodliwe dla osoby skrzywdzonej, jest błędem, ponieważ one chronią poczucie własnej wartości oraz szacunek osoby skrzywdzonej wobec siebie. Osoba skrzywdzona, która czuje złość do sprawcy, może zdecydować o uwolnieniu się od części negatywnych emocji, takich jak smutek, poczucie winy czy wstyd, ale może też zachować odczucie złości do sprawcy i lekceważyć zamysł przebaczenia w tradycyjnym rozumieniu. W istocie, ta decyzja może pozwolić takiej osobie na wyjście poza rolę ofiary w kierunku roli silnej osoby (Cardi i in., 2007).

Worthington twierdzi, że w doświadczeniu krzywdy na pierwszy plan wysuwają się emocje, dlatego naturalną konsekwencją takiego stanu rzeczy jest to, że w procesie przebaczenia elementy poznawcze czy behawioralne będą miały znaczenie wtórne względem pierwotnego elementu, jakim jest sfera przeżywanych emocji. Brak przebaczenia wiąże się ze skomplikowanym układem wielu współwystępujących negatywnych emocji, takich jak żal,

odraza, rozgoryczenie, wrogość, złość, strach, obniżenie nastroju, a nawet nienawiść (Worthington i Wade, 1999). Worthington (2001) postawił również hipotezę, że ludzie mogą zredukować negatywny stan emocjonalny towarzyszący brakowi przebaczenia poprzez zemstę, bądź zaakceptowanie niesprawiedliwości, jaka została im wyrządzona. Innym możliwym rozwiązaniem, które może pomóc w redukcji powstałych na tle krzywdy negatywnych emocji jest też poznawcza rekonstrukcja wydarzenia jako mniej szkodliwego niż to jest w rzeczywistości bądź podjęcie decyzji i przebaczeniu. Brak przebaczenia wynikający z poważnego naruszenia dóbr osobistych na skutek wyrządzonej krzywdy (krzywd) związany jest głównie z pojawiającymi się u ofiary ruminacjami dotyczącymi krzywdzącego zdarzenia i ma duży wpływ na postawę wobec sprawcy krzywdy oraz ma bezpośrednie konsekwencje dla motywacji wobec sprawcy krzywdy (Berry i in., 2001; McCullough, Bellah, Kilpatrick i Johnson, 2001). Co więcej tendencja do pojawiania się ruminacji na temat wyrządzonej krzywdy może być szczególnie szkodliwa dla osoby, która je przeżywa, ponieważ działanie takie prowadzi bezpośrednio do przejściowego wzrostu negatywnych emocji dotyczących doświadczonej ze strony innej osoby krzywdy (McCullough, Bono i Root, 2007).

Z kolei Miller i współpracownicy. (2003) twierdzą, że wyrządzona krzywda wywołuje negatywne emocje w ofierze, a te z kolei aktywują inne poznawcze i motywacyjne struktury (w tym myśli, uczucia, postrzeganie, motywację), które są ze sobą wzajemnie powiązane. Powracanie myślami do krzywdy przez dłuższy czas (dni, tygodnie) reaktywuje strukturę asocjacyjną wykształconą w momencie jej wyrządzenia, szczególnie wtedy gdy ponownie jej doświadczamy. Poprzez powracanie wspomnieniami do zaistniałego krzywdzącego faktu i odnoszenie go do siebie niektóre negatywne jego skutki, jakie powstały w trakcie tego przykrego przeżycia, powracają. Dzieje się tak również z współwystępującymi w momencie doświadczenia krzywdy negatywnymi emocjami, które pojawiają się ponownie, z mniejszą lub większą siłą.

Badania Luchies i współpracowników. (2010) również wskazują na negatywne konsekwencje przebaczenia dla szacunku wobec samego siebie i samooceny ofiary. Autorzy artykułu twierdzą, że konsekwencje udzielenia przebaczenia i ponownego nawiązania relacji ze sprawcą w dużej mierze są związane z jego zachowaniem po fakcie wyrządzenia krzywdy. Inaczej mówiąc szacunek ofiary do siebie oraz pozytywny wizerunek siebie jest zdeterminowany nie tylko przez osobistą decyzję osoby skrzywdzonej czy przebaczyć czy nie, ale przede wszystkim przez zachowanie sprawcy – czy jest w stanie okazać ofierze szacunek i dać jej poczucie bezpieczeństwa w ramach wspólnej relacji. Jeśli sprawca potrafi swoim zachowaniem pokazać,

że ofiara może czuć się bezpieczna i że jest przez niego szanowana, wtedy jej samoocena będzie wzrastać, a tym samym będzie ona bardziej skłonna do przebaczenia i dalszego podtrzymywania relacji ze sprawcą krzywdy. W przeciwnym razie, jeśli brak jest zachowań dających poczucie bezpieczeństwa ofierze, wtedy przebaczenie nie jest najlepszym rozwiązaniem, ponieważ samoocena ofiary zostanie obniżona, a jej wizerunek siebie będzie bardziej negatywny niż pozytywny.

Do podobnych wniosków związanych z istotną rolą postrzegania przez ofiarę sprawcy krzywdy i jego zachowania prowadzą wyniki badań Carmody i Gordon (2011). Wskazują one, że motywacja życzliwości wobec sprawcy jest częściowo funkcją tego, czy sprawca jest postrzegany przez ofiarę jako troskliwy, rzetelny, delikatny i zmotywowany do poprawy. Osoby skrzywdzone wykazywały większą motywację życzliwości wobec sprawcy, który postrzegany był jako wewnętrznie zintegrowany (spójność słów i czynów) niż w stosunku do sprawcy, który postrzegany był jako niezintegrowany. Co więcej, z badań tych wynika, że ofiary unikają takich sprawców krzywdy, wobec których nie mają zaufania i których cechuje brak odpowiedzialności. Równolegle osoby skrzywdzone są skłonne do działań odwetowych w stosunku do tych osób, które są nieprzewidywalne i poprzez krzywdzące zachowanie wyzyskują swoje ofiary.

W kontekście przedstawionych powyżej wyników badań pokazujących możliwe pozytywne i negatywne skutki przebaczenia należy zaznaczyć, że na zjawisko to powinno patrzeć się kompleksowo, mając na uwadze w pierwszej kolejności dobro osoby pokrzywdzonej. W naukowej dyskusji na temat przebaczenia bardzo często zbyt mocno stawia się akcent na jego pozytywne skutki, zapominając o tym, jak wielkie szkody ponosi ofiara. Mówienie tylko o samych pozytywnych skutkach przebaczenia bezwarunkowego niesie ze sobą daleko idące konsekwencje, przede wszystkim dla samej ofiary. Trzeba pamiętać, że ponoszone przez ofiarę negatywne konsekwencje przebaczenia bezwarunkowego wiążą się nie tylko z samym doświadczeniem krzywdy, które samo w sobie jest już wystarczająco trudne i raniące. Niestety bardzo często konsekwencją bezrefleksyjnego promowania takiej właśnie formy odpowiedzi na wyrządzoną krzywdę jest konieczność trwania ofiary w relacjach, które z jednej strony narażają ją na możliwość ponownego zranienia, a z drugiej strony bardzo często prowadzą do utraty poczucia własnej wartości, godności, sensu życia, poczucia sprawiedliwości czy też nawet zdrowia – zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Te negatywne konsekwencje mogą się pojawić niekoniecznie od razu bezpośrednio po krzywdzie i przebaczeniu, lecz w bliższej lub bardziej odroczonej perspektywie przyszłościowej.

1.4.6 Krzywda i przebaczenie w okresie wczesnej dorosłości

W przedstawianych w prezentowanej pracy badaniach badaną grupę stanowiły osoby w wieku 25-35 lat, a więc w okresie tzw. wczesnej dorosłości (Gurba, 2011). W tej fazie życia człowiek zazwyczaj kończy proces edukacji i podejmuje pracę zawodową. Dzięki temu usamodzielnia się, to znaczy staje się niezależny finansowo od rodziny pochodzenia. Jest to też czas dokonywania wyboru partnerów życiowych. To też okres, w którym większość osób wchodzi w role rodzicielskie. Dużego znaczenia nabierają w tej fazie życia kwestie związane z odpowiedzialnością wobec innych osób i wywiązywaniem się ze zobowiązań (Brzezińska i Piotrowski, 2009). Jako najważniejsze zadania rozwojowe tego okresu życia wymienia się właśnie wybór partnera życiowego i podjęcie rodzicielstwa (Havighurst, 1981; Erikson, 2004; Gurba, 2011). Erikson (2002) w swojej teorii rozwoju psychospołecznego określił początek życia dorosłego jako okres, w którym człowiek mierzy się z wyzwaniem rozwojowym, określanym jako „intymność–izolacja”. Osoba w tej fazie życia powinna osiągnąć zdolność do współtworzenia związków emocjonalnych, opartych na wzajemnym zaufaniu i intymności, przy zachowaniu poczucia własnej tożsamości (zob. Oleś, 2003).

Specyfika rozwojowa okresu wczesnej dorosłości wpływa na sposób doświadczania krzywdy i przeżywanie przebaczenia. Jeśli chodzi o doświadczenia krzywdy w relacjach interpersonalnych, na które szczególnie narażone są osoby w tym wieku, to wiążą się one przede wszystkim z podejmowanymi w tym okresie zadaniami życiowymi – wchodzeniem w intymne związki i podejmowanie pracy zawodowej. Dlatego najczęściej opisywanymi w badaniach psychologicznych, przez osoby w tym wieku, doświadczeniami krzywdy są sytuacje zdrady ze strony partnera w relacji romantycznej, utrata zaufania wobec partnera relacji romantycznej czy zaniedbanie ze strony żony lub męża (zob. np. Boon i Sulsky, 1997; Ysseldyk i Wohl, 2012). Ponadto charakterystyczne dla tego okresu życia jest bardziej negatywne ocenianie krzywd i doświadczanie silniejszych emocji w związku z nimi, niż w innych okresach życia (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer i Vohs, 2001). Baumeister i inni (2001) odkryli, że młodszy dorośli przetwarzają negatywne informacje bardziej dokładnie niż pozytywne. Młodszy dorośli skupiają się również bardziej niż starsi na negatywnych informacjach płynących z doświadczanej krzywdy. Przekłada się to bezpośrednio na podejmowanie dalszych decyzji w odniesieniu do tego zdarzenia. Również wyniki badań Coats i Blanchard-Fields (2008) wskazują, że osoby we wczesnej dorosłości postrzegają pojawiające się w codziennym życiu stresory jako bardziej poważne i groźne oraz wykazują większy poziom negatywnej reaktywności w sytuacji konfliktu interpersonalnego niż osoby w późniejszej dorosłości. Z kolei Tussaint i in. (2001) porównując

wyniki w zakresie tendencji do przebaczenia u osób młodych i starszych wykazali, że osoby starsze są bardziej skłonne przebaczać. Podobne wyniki uzyskano w badaniach nad wpływem wieku osób badanych na przebaczenie (Girard i Mullet, 1997; Mullet i in., 1998), gdzie osoby starsze charakteryzowała większa skłonność do przebaczenia niż osoby młode. Cheng i in. (2008) omawiając wyniki zależności pomiędzy wiekiem osób doświadczających krzywdy a przebaczeniem, zwrócili uwagę na to, że osoby młodsze nie posiadają jeszcze takiej zdolności do regulacji swoich emocji w porównaniu do osób starszych, przez co doświadczone przez nich krzywdy są przeżywane o wiele bardziej i intensywniej. Podobnie, Charles i Piazza (2009) podkreślali, że doświadczenia życiowe mogą zmienić sposób, w jaki ludzie podchodzą do sytuacji społecznych, wpływając na to jak ludzie przetwarzają i reagują na informacje emocjonalne. Wraz ze wzrostem wiedzy i doświadczeń, ludzie mogą uczyć się strategii, które służą do minimalizowania negatywnych doświadczeń życiowych.

1.5 Znaczenie perspektywy czasowej

Czas jest istotnym wymiarem życia człowieka, z racji na jego integrujący charakter różnych przestrzeni funkcjonowania człowieka – rozwojowej, poznawczej, emocjonalnej i motywacyjnej (Zaleski, 1991; Zakay i Block, 1997). Każde doświadczenie życiowe jest w jakiś sposób osadzone w czasie i nie dzieje się poza upływającym czasem. Samo upływanie czasu jest obiektywną miarą, ponieważ można o nim wnioskować na podstawie zachodzących zmian. Czym innym jest jednak czas jako miara zmienności, a czym innym jest postrzeganie czasu i świadomość jego upływania. Ponieważ percepcja czasu jest jednym z ważniejszych czynników determinujących ludzką aktywność, dlatego mówiąc o czasie trzeba uwzględnić jego subiektywny charakter. Jeśli podejmujemy się analizy czasu jako zmiennej psychologicznej wtedy nie możemy ograniczać się do jego obiektywnego wymiaru. Powinniśmy uwzględnić to, w jaki sposób człowiek postrzega i przeżywa upływający czas w swoim doświadczeniu życiowym oraz jaki ma to wpływ na zmiany jakie zachodzą w różnych sferach jego egzystencji. Wprawdzie w przebaczeniu, rozumianym jako proces, czas odgrywa istotną rolę, co potwierdza część badań (McCulloch, Fincham i Tsung, 2003; Kachadourian, Fincham i Davila, 2005; Wohl i McGrath, 2007), ale ważne jest również, aby zrozumieć jak ogólna postawa wobec czasu (perspektywa czasowa osoby skrzywdzonej) może wpływać na przebaczenie.

1.5.1 Czas psychologiczny

Psychologiczne podejście do tematyki czasu stawia sobie za cel zrozumienie mechanizmów i procesów, które leżą u podłoża jego doświadczania. W kontakcie z otaczającą rzeczywistością jednostka tworzy określone wyobrażenia dotyczące świata zewnętrznego, także w aspekcie temporalnym. Ponieważ stworzone przez jednostkę reprezentacje temporalne dotyczące przeszłości, teraźniejszości i przyszłości dostarczają jej informacji na temat zasad postępowania, dlatego też czas staje się jednym z głównych wymiarów wyjaśniających zachowanie jednostki, zarówno przeszłe jak i planowane (Michon i Jackson, 1985). Pierro i in. (2011) stwierdzają, że istnieje ścisła zależność między działaniem a czasem. Działania podejmowane przez człowieka pojawiają się w czasie i przebiegają w czasie – są inicjowane, trwają przez określony czas i dobiegają do końca. Wymiar czasowy funkcjonowania człowieka jest niezbędny dla skutecznej koordynacji jego działań i stanowi integralną część wzajemnych zależności zachodzących pomiędzy różnymi sferami życia.

Jedną z pierwszych psychologicznych definicji czasu podaje Fraisse (1963), który uważa, że czas jest to ciąg zmian, z których każda, z wyjątkiem teraźniejszości, egzystuje dla człowieka tylko jako psychiczna reprezentacja w postaci śladu pamięciowego lub antycypacji. Co więcej, dla Fraisse'a (1984) pojęcie czasu odnosi się do dwóch różnych pojęć, które można jednoznacznie rozpoznać po naszym osobistym doświadczeniu zmiany: 1) pojęcie sukcesji, które odpowiada temu, że dwa lub więcej wydarzeń można postrzegać jako różne i zorganizowane sekwencyjnie; opiera się ono na naszym doświadczeniu ciągłej przemiany, w której teraźniejszość przechodzi w przeszłość; 2) pojęcie czasu trwania, które ma zastosowanie do przerwy jaka następuje pomiędzy dwoma kolejnymi zdarzeniami. Czas trwania nie istnieje sam w sobie, ale jest wewnętrzną cechą tego, co trwa (wydarzenia są dostrzegalne, ale czas nie jest).

Inaczej do kwestii czasu psychologicznego odnosi się Cottle (1976). Rozróżnia on dwa sposoby percepcji czasu: obiektywny i subiektywny. Według niego to rozróżnienie obejmuje dwie koncepcje czasu jakiego doświadcza człowiek – liniowego i przestrzennego. Z kolei Nosal (2002) wypowiadając się na temat czasu psychologicznego stwierdza, że obejmuje on wielowymiarową strukturę przekonań osoby dotyczącą dwóch podstawowych komponentów: 1) natury podstawowych wymiarów w jakich opisuje się czas oraz 2) znaczenia jakie przypisuje się przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Pierwszy komponent określa czas psychologiczny jako tempo i „ruch” w procesie dokonujących się zmian, natomiast drugi komponent można określić jako „tło” mapy egzystencjalnej, na której jednostka dokonuje lokalizacji serii zdarzeń

psychologicznych których doświadcza (np. wspomnień, decyzji życiowo doniosłych, zadań, celów, planów itp.).

Według Nosala i Bajcar (2004), aby dobrze zrozumieć naturę czasu psychologicznego trzeba uświadomić sobie, że jest on wielkością reprezentowaną na dwa główne sposoby: *implicite* (domyślnie) i *explicitie* (wprost). Te dwa sposoby reprezentacji czasu różnią się stopniem świadomości. W pierwszym przypadku jest to tylko i wyłącznie postrzeganie czasu jako serii zdarzeń i ciągu czynności, które następują po sobie. W drugim przypadku jest to świadomość zmienności w zakresie upływu czasu, w zależności od etapu na jakim znajduje się jednostka. Można powiedzieć, że czas którego doświadcza człowiek, stanowi właśnie czas psychologiczny. Niezależnie od różnego rodzaju prób obiektywizacji czasu i jego sposobów pomiaru ostateczną normą jego postrzegania i interpretacji jest człowiek, dla którego samo istnienie jest swoistą miarą czasu. W podobny sposób ujmuje to zagadnienie Spindel (2010, s. 70), który definiuje czas psychologiczny jako *„poczucie odstępu czasu między dwoma zdarzeniami w relacji do czasu mierzonego obiektywnie lub subiektywne doświadczenie czasu, niezależne od zewnętrznych wskaźników astronomicznych oraz zegara”*. Tak więc jego definicja kładzie akcent na subiektywny charakter doświadczenia i przeżywania czasu.

W swojej publikacji dotyczącej czasu psychologicznego Nosal (2004) podkreśla również, że jest on rzeczywistością niejednorodną i złożoną, bardzo często pełną wewnętrznych sprzeczności takich jak występowanie równoległe jego ciągłości i skokowości, odwracalności i nieodwracalności, regularności i zmienności. Dodatkowo każdy z wymiarów czasu może podlegać negatywnemu lub pozytywnemu wartościowaniu – zarówno czas przeszły, teraźniejszy i przyszły może być postrzegany i interpretowany przez jednostkę jako zdeterminowany bądź przypadkowy, fatalistyczny i optymistyczny, wreszcie zamknięty bądź otwarty. To wszystko sprawia, że czas psychologiczny powinien być interpretowany w oparciu o subiektywne doświadczenia poszczególnych osób oraz ich sposób postrzegania roli, jaką w ich życiu ten właśnie czas odgrywa.

Z kolei Block (2014) definiując pojęcie czasu psychologicznego podaje jego trzy podstawowe aspekty: sukcesję, czas trwania i perspektywę czasową. Sukcesja odnosi się do sekwencyjnego występowania zdarzeń (np. zmian), w których organizm może postrzegać proces wzajemnego następowania po sobie i dostrzega w tych zdarzeniach określony porządek czasowy. Ponieważ każde wydarzenie trwa przez pewien czas dlatego jednostka może je zakodować i zapamiętać. Wydarzenia, o których mowa, są oddzielone przedziałami czasowymi (interwałami), które mogą zawierać w sobie także inne zdarzenia. Owa długość interwałów

czasowych odgrywa istotną rolę w różnych aspektach czasu psychologicznego. Jeśli natomiast chodzi o perspektywę temporalną według Blocka odnosi się ona do indywidualnych doświadczeń i ogólnej koncepcji dotyczących przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Inaczej mówiąc perspektywa czasowa charakteryzuje się określoną postawą jednostki wobec przeżywanego przez nią czasu i ma związek z jej globalną oceną i nastawieniem zarówno do teraźniejszości, przeszłości jak i przyszłości.

1.5.2 Perspektywa czasowa

Za prekursora pojęcia perspektywy czasowej można uznać Lewina (1942), dla którego była ona wymiarem „przestrzeni życiowej”. Przestrzeń ta według niego zawiera w sobie postawy człowieka wobec przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Perspektywa czasowa była przez niego określana jako całość poglądów jednostki na jej psychologiczną przyszłość i psychologiczną przeszłość istniejącą w danym czasie, w którym obecnie znajduje się ta jednostka. W jego opinii na człowieka w głównej mierze oddziałują nie tyle przeszłości i przyszłość same w sobie, ale to jaką postawę ma jednostka wobec tych dwóch rzeczywistości. Efektem tych postaw są konkretne zachowania w ramach teraźniejszości, w której porusza się i funkcjonuje jednostka.

Zaproponowana przez Lewina definicja perspektywy czasowej stała się podstawą wielu badań i koncepcji związanych z problematyką czasu w życiu człowieka. Przykładowo Nuttin i Lens (1985) zakładają, że przeszłe i przyszłe zdarzenia mają wpływ na konkretne zachowanie człowieka w takim stopniu, w jakim absorbują świadomość jednostki. Według nich perspektywa temporalna to wielowymiarowy konstrukt, który wiąże się ze zdolnością człowieka do antycypacji przyszłych wydarzeń i umiejętności dystansowania się do tego co zdarzyło się w przeszłości. Zaleski (1988) stwierdza, że działanie, które jest „tu i teraz” integruje w sobie wszystkie trzy wymiary czasu, jednakże dla autora tego to ukierunkowanie na przyszłość jest decydujące dla aktywności człowieka, ponieważ wiąże się bezpośrednio z motywacją do działania. Łukaszewski (1983) definiuje perspektywę temporalną jako świadomość umiejscowienia jednostki w ramach kontinuum czasowego zawierającego reprezentacje poznawcze przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, które z różną mocą wywierają wpływ na jej zachowanie. Z kolei Lens i Moreas (1994) używają pojęcia „horyzontu temporalnego”, który jest indywidualną psychologiczną przestrzenią funkcjonowania człowieka. Nosal i Bajcar (1999) traktują perspektywę temporalną podobnie jak Łukaszewski (1983) i traktują ją jako świadome umiejscowienie jednostki na skali czasowej, na którą składają się przeszłość, teraźniejszość

i przyszłość. Te trzy wymiary czasu mają dla osoby różne znaczenie, wartość i subiektywną rozpiętość, a największy wpływ na zachowanie ma dominujący interwał czasowy i stanowi podstawowy czynnik motywujący osobę do podejmowania określonych działań i jest podstawą do oceny tego co dokonuje się w jej życiu. W związku z tematyką perspektywy czasowej Block (2014) stwierdza, że ludzie postrzegają czas jako wymiar lub kontinuum ewoluujące z przeszłości przez terażniejszość i przyszłość. Z kognitywnego punktu widzenia terażniejszość psychologiczna jest mieszaniną wspomnień przeszłych wydarzeń, reakcji na terażniejsze wydarzenia i przewidywań przyszłych wydarzeń. Dla Blocka (2014) pojęcie perspektywy temporalnej obejmuje sposoby, w jaki ludzie postrzegają różnego rodzaju sytuacje i przeżycia w odniesieniu do przeszłości, terażniejszości i przyszłości.

1.5.3 Perspektywa czasowa w ujęciu Zimbardo i Boyda

W ostatnim czasie wśród psychologów nośna jest propozycja definicji perspektywy czasowej w ujęciu Zimbardo i Boyda (1999). Wprawdzie podział czasu na przeszłość, terażniejszość i przyszłość nie jest niczym nowym, ale Zimbardo i Boyd (1999) w nowatorski sposób wyróżniają pięć „stref czasowych” w oparciu o własną konstrukcję czasu psychologicznego. Można powiedzieć, że model Zimbardo i Boyda (1999) pogłębia i rozwija zaproponowaną przez Lewina koncepcję poprzez poszerzoną conceptualizację perspektywy czasowej, traktowanej jako zespół podstawowych procesów zarówno w funkcjonowaniu indywidualnym, jak i społecznym. Dominacja jednej z trzech tradycyjnych ram czasowych (przeszłość, terażniejszość, przyszłość) przekłada się na podejmowanie przez jednostkę określonych decyzji. W tym procesie podejmowania decyzji dominującą rolę odgrywa nastawienie człowieka do czasu - życie przeszłością, życie w terażniejszości lub życie w przyszłości. W ten sposób rozwija się kognitywne zorientowanie jednostki na jeden z przedziałów czasowych, co z kolei może stać się określonym stylem dyspozycyjnym, który przekłada się bezpośrednio na stały wzór jej zachowań, niezależnie od warunków w jakiej się ona znajduje (Metcalf i Zimbardo, 2016). Perspektywa czasowa w tym ujęciu jest podstawowym aspektem indywidualnego i subiektywnego doświadczenia. Wpływa ona na indywidualne wybory i działania osoby i może stać się cechą dyspozycyjną, gdy określona perspektywa czasowa jednostki staje się dominującym czynnikiem wywierającym wpływ na jej sposób reagowania.

Dla Zimbardo i Boyda (1999) pojęcie perspektywy czasowej można ująć w kategorii fundamentalnego, w dużej mierze nieświadomego procesu, w ramach którego zawierają się osobiste i społeczne doświadczenia jednostki. W procesie tym doświadczenia człowieka są

przypisywane kategoriom (ramom) czasowym, które pomagają nadać im pewien porządek, spójność i określone znaczenie. Te ramy poznawcze mogą odzwierciedlać zarówno cykliczne, powtarzające się schematy czasowe dotyczące określonych zachowań, jak również niepowtarzalne, niezwiązane ze sobą zdarzenia pojawiające się w życiu. Są one używane do kodowania, przechowywania i przywoływania doświadczonych zdarzeń, a także do kształtowania oczekiwań, celów i wyobrażeń osoby. Poszczególne rodzaje perspektywy czasowej, której podłożem są abstrakcyjne procesy poznawcze rekonstrukcji przeszłości i konstruowania przyszłości, mają dynamiczny wpływ na wiele ważnych osądów, decyzji i działań podejmowanych przez człowieka, a także na jego zdolność do oceny potencjalnych korzyści, strat i wyzwań przed jakimi on stoi. W procesie podejmowania rodzaju decyzji osoby używają tych orientacji temporalnych w różnym stopniu. Każda z tych orientacji może prowadzić do optymalnej decyzji w określonych sytuacjach. Na tym tle „zrównoważoną orientacją czasową”, jest pewną wyidealizowaną strukturą mentalną, która pozwala jednostkom elastycznie zmieniać ramy czasowe między przeszłością, przyszłością i terażniejszością w zależności od wymagań sytuacyjnych, ocen zasobów lub możliwości.

Należy dodać, że w pierwotnej wersji zaprezentowanej przez Zimbardo i Boyda (1999), perspektywa czasowa obejmowała procesy poznawcze i percepcję rzeczywistości podzieloną na pięć podkategorii: koncentrację na negatywnie postrzeganej przeszłości, koncentrację na pozytywnie postrzeganej przeszłości, fatalistyczne nastawienie do terażniejszości, hedonistyczną koncentrację na terażniejszości, koncentrację na przyszłości.

Osoba, u której dominuje negatywna perspektywa przeszłościowa łatwo przywołuje niepowodzenia i porażki, a także żali się nad straconymi szansami. To negatywne nastawienie do przeszłości może wynikać z rzeczywistych negatywnych doświadczeń osoby bądź z negatywnej subiektywnej rekonstrukcji wcześniejszych wydarzeń z przeszłości. Perspektywa ta wiąże się również z koncentrowaniem się jednostki na osobistych doświadczeniach z przeszłości, które w jej ocenie były szkodliwe i awersyjne. Osoba z silną pozytywną perspektywą przeszłościową skupia się na wspomnieniach z „dobrych dni” i ceni rodzinę i tradycję. Perspektywa ta odzwierciedla ciepły, przyjemny, często sentymentalny i nostalgiczny pogląd na przeszłość osoby, z naciskiem na utrzymywanie relacji z rodziną i przyjaciółmi. Przeszła pozytywna perspektywa postrzegania czasu jest przede wszystkim ogólnym nastawieniem wobec przeszłości, która się dokonała, nie jest natomiast zapisem złych i dobrych wydarzeń o charakterze obiektywnym. To pozytywne nastawienie wobec przeszłości jest pewnym odbiciem pozytywnych przeszłych wydarzeń doświadczonych przez jednostkę bądź samego ich

pozytywnego odbioru. Taka perspektywa czasowa może stać się pomocna w umiejętnym rozwiązywaniu teraźniejszych problemów i przeżywania trudnych sytuacji, ponieważ pozwala czerpać z trudnych sytuacji to co najlepsze. Fatalistyczne nastawienie do teraźniejszości wiąże się z brakiem poczucia kontroli nad tym co się dzieje z powodu przekonania, że przyszłość jest z góry zdeterminowana. Bez względu na to, co się robi, nie można zmienić przyszłości. U podłoża tej perspektywy leży pewna forma determinizmu, który nie pozwala jednostce na jakiegokolwiek konstruktywne działania z powodu braku poczucia osobistego sprawstwa. Perspektywa ta wiąże się również z beznadziejnością i niezmiennymi przekonaniem, że bliżej nieokreślone siły zewnętrzne kontrolują życie człowieka.

Na hedonistyczną koncentrację na teraźniejszości składa się skupianie się na przyjemności, unikanie dyskomfortu, podejmowanie ryzyka i poszukiwanie wrażeń. Osoba, u której dominuje taka perspektywa czasowa, koncentruje się na doraźnej przyjemności i stara się korzystać z życia „tu i teraz”. Osoby takie działają z małą troską o konsekwencje swoich działań ponieważ brakuje u takiej osoby analizy kosztów i korzyści wynikających z określonych zachowań oraz planowania alternatywnych rozwiązań. Dodatkowo unikają one wszystkiego tego co nieprzyjemne, trudne, co wiąże się z pewnym wyrzeczeniem chwilowej przyjemności. Zachowanie takiej osoby jest zdeterminowane przez potrzeby fizyczne, emocje, silne bodźce sytuacyjne i kontekst społeczny. Człowiek skoncentrowany na przyszłościowej perspektywie czasowej dąży się do osiągnięcia celów, dotrzymywania terminów i realizacji planów, często kosztem cieszenia się teraźniejszością. Planując przyszłość dokonuje bilansu zysków i strat i wybiera jak najbardziej optymalne rozwiązania, które przyniosą konkretne efekty. Osoba o takiej perspektywie czasowej jest oddany pracy na rzecz przyszłych celów i ich towarzyszących nagród, często kosztem obecnej przyjemności, opóźniając gratyfikację i unikając tracenia czasu na rzeczy mało istotne. Żyją one w świecie abstrakcji poznawczej, tłumiąc doświadczaną przez nich rzeczywistość na rzecz częściowo wyimaginowanej rzeczywistości wyidealizowanego świata przyszłości. W późniejszym czasie model perspektywy czasowej został poszerzony o perspektywę transcendentno–przyszłościową, w ramach której dominuje przekonanie, że najważniejsze jest życie duchowe po śmierci ciała, rzeczywistość duchowa, bardzo często często kosztem przeżywanej teraźniejszości. Takie nastawienie osoby wybiega poza doczesne życie poprzez uwzględnienie czynnika transcendentalnego, który jest decydujący dla konstruowania rzeczywistości własnego życia (Boniwell i Zimbardo, 2004).

Zaprezentowana koncepcja perspektywy czasowej Zimbardo i Boyda nie obejmuje negatywnie postrzeganej przyszłości. Podstawy teoretyczne do tej perspektywy zaproponował

Zaleski (1996), podejmując zagadnienie niepokoju o przyszłość. Według niego przedmiotem tego niepokoju, który jest elementem negatywnej perspektywy czasowej, nie są wydarzenia, które mają się zdarzyć w bliskiej przyszłości, choć lęk zazwyczaj jest powiązany w jakiś sposób z przyszłością. Niepokój ten, w jego opinii, dotyczy ogólnie pojętej przyszłości doświadczających go osób. Lęk ten można traktować jako stan niepewności i troski o możliwe bądź przewidywane niekorzystne zmiany w odległej przyszłości. Tym samym jest on składnikiem determinującym w pewien sposób negatywną postawę osoby wobec przyszłości.

Niepokój o przyszłość, jakiego doświadcza osoba, ma silny składnik poznawczy. Pomimo tego, że osoby o wysokim poziomie lęku przed przyszłością doświadczają wielu negatywnych emocji, takich jak awersji, gniewu, strachu, to według Zaleskiego (2017) ma on charakter bardziej poznawczy niż emocjonalny. Głównym kryterium takiej oceny lęku przed przyszłością jest argument, że osoby doświadczające tego lęku, są go mocno świadome. Niepokój o przyszłość, zdefiniowany przez Zaleskiego, jest jednym z podstawowych elementów negatywnej perspektywy przyszłościowej. Osoby charakteryzujące się negatywną perspektywą czasową obawiają się swojej przyszłości. Dominuje u nich również przekonanie, że w ich życiu może dojść do takich sytuacji, w których załamaniu ulegnie ogólna koncepcja ich życia oraz planów i marzeń z nim związanych.

Podsumowując, Zimbardo i Boyd ujmują perspektywę czasową nie tylko jako podstawowy wymiar budowy czasu psychologicznego wyłaniający się z procesów poznawczych, ale jako w pewnym stopniu wyznaczoną przez sytuację, chociaż względnie stabilną tendencję do myślenia, odczuwania i zachowania w określony sposób. Na perspektywę czasową mają wpływ również przez czynniki, zwłaszcza kulturowe, edukacyjne, religijne, społeczne i rodzinne. Zimbardo i Boyd (1999) zwracają uwagę, że ludzie rzadko zdają sobie sprawę z działania i jej wpływu na swoje życie. Perspektywa czasowa rozumiana będzie zgodnie z koncepcją Zimbardo i Boyda (1999), jako struktura poznawcza, która reprezentuje przeszłość, terażniejszość i przyszłość oraz jako skłonność do koncentracji uwagi na jednym z trzech obszarów czasu – przeszłości, terażniejszości lub przyszłości.

1.5.4 Przegląd dotychczasowych badań nad zależnościami pomiędzy krzywdą, przebaczeniem i perspektywą czasową

Do tej pory perspektywa czasowa w ujęciu Zimbardo i Boyda (1999, 2008) oraz Zaleskiego (1996; Zaleski i in., 2017) nie była badana jako moderator zależności między postrzeganiem krzywdy a motywacją do przebaczenia. Nie było również badań dotyczących zależności między

perspektywą czasową w takim ujęciu, a motywacją do przebaczenia. Badano natomiast zależności między tendencją do ruminacji a przebaczeniem a także zależności między perspektywą czasową szeroką i ograniczoną, zgodnie z koncepcją Carstensen (2006) a przebaczeniem.

Jeśli chodzi o badania dotyczące ruminacji, to Kachadourian, Fincham i Davila (2005) wykazali, że częste powracanie myślami do sytuacji krzywdy w związkach małżeńskich, a więc skupienie się na doświadczeniach z przeszłości, skutkuje obniżeniem się poziomu przebaczenia wobec partnera. Także Fatfouta (2015) wskazuje, że przebaczenie w dużym stopniu jest utrudnione przez silną tendencję do ruminacji u osoby skrzywdzonej. Ruminacja w jego badaniach była zmienną mediującą związek pomiędzy krzywdą a przebaczeniem. Zadaniem osób było odpowiadanie na pytania na komputerze, przy czym szybkość odpowiedzi był wyznacznikiem tego czy w momencie odpowiedzi występowały ruminacje na temat doznanej krzywdy. Następnie osoby wypełniały kwestionariusze przebaczenia TF (Tendency to Forgive) i TRIM-18. Według Fatfouta (2015), osoby o wysokim poziomie tendencji do ruminacji mają problem z przebaczeniem, ponieważ nieustannie wracają myślami do negatywnych doświadczeń ze swojej przeszłości, natomiast osobom, które mają niski poziom tendencji do ruminacji, jest o wiele łatwiej przebaczyć doświadczoną krzywdę.

Cheng i Yim (2008) badali zależności między perspektywą czasową szeroką i perspektywą czasową ograniczoną, przebaczeniem i wiekiem. Wyniki ich badań wskazują, że osoby, które myślały o przyszłości jako ograniczonym obszarze czasu były bardziej skłonne do przebaczenia, niż osoby którym nie indukowano ograniczonej perspektywy czasowej oraz niż osoby, które myślały o czasie przyszłym jako nieograniczonym. Cheng i Yim (2008) tłumaczyli te wyniki w kontekście teorii społeczno-emocjonalnej selektywności Carstensen (2006) w taki sposób, że przy postrzeganiu ograniczonej przyszłości znaczenia nabierają emocjonalne aspekty życia. Dlatego ludzie są wówczas bardziej skłonni do udzielenia przebaczenia i zastąpienia emocji negatywnych pozytywnymi. Natomiast w przypadku postrzegania przyszłości jako czasu szerokiego, nieograniczonego, ludziom zależy bardziej na poznawczych aspektach życia, zdobywaniu informacji, a w kontekście przebaczenia bardziej zwracają uwagę na swoje bezpieczeństwo w dalszej przyszłości, które może być zagrożone w przypadku ponownego zbliżenia się do sprawcy krzywdy.

Warto również przytoczyć wyniki badań, w których analizowano zależności między postrzeganiem sytuacji krzywdy a przebaczeniem, gdzie moderatorami były inne niż perspektywa czasowa zmienne psychologiczne.

W badaniach Van der Wal, Kerrmans i Cillessen (2014) analizowano kontrolę wykonawczą (poznawczą kontrolę myśli i zachowań) jako moderatora zależności pomiędzy wartością relacji ze sprawcą a przebaczeniem. Wyniki tych badań dowodzą, że wartość relacji jest jednym z najważniejszych predyktorów interpersonalnych przebaczenia, ale czynnik ten nie daje pełnej odpowiedzi, czy osoba będzie zdolna do przebaczenia. Ofiary krzywdy często nie udzielają przebaczenia, pomimo bardzo dużej wartości relacji, jaka łączy ich ze sprawcą, ponieważ mają wysoki poziom kontroli wykonawczej. Natomiast osoby o niskim poziomie kontroli wykonawczej są bardziej skłonne do przebaczenia, szczególnie w relacji, która przedstawia dla nich dużą wartość. Wyniki tych badań prowadzą do wniosku, że realistyczna ocena sytuacji krzywdy przez osoby skrzywdzone pozwala na adekwatne zachowanie się wobec krzywdziciela, szczególnie w sytuacji, gdy relacja ze sprawcą jest dla ofiary bardzo wartościowa.

Ciekawe badania dotyczące zmiennych mających wpływ na zależność między postrzeganiem sytuacji krzywdy a przebaczeniem przeprowadzili Exline i współpracownicy (2004). Uzyskali wyniki wskazujące, że osoby, które są skoncentrowane na osobistym dobrostanie, które dbają o własne prawa, mają dużą potrzebę sprawiedliwości i wyrównania długów związanych z wyrządzoną krzywdą są mniej skłonne do przebaczenia (Exline i in., 2004). Natomiast jeśli już go udzielają, to tylko pod określonymi warunkami. Podstawą takiej postawy jest poczucie własnej wartości i wizja tego, jak powinno się być traktowanym przez innych. Wprawdzie postawa taka, według tych autorów, wiąże się bardzo mocno z cechą narcyzmu, ale to właśnie osoby prezentujące taką postawę żądały odbudowania poczucia sprawiedliwości przed faktem udzielenia sprawcy przebaczenia. Ogólnie rzecz biorąc, osoby o takiej postawie preferowały przebaczenie warunkowe a zarazem wyrażały obawy wobec przebaczenia bezwarunkowego. Wynikało to bezpośrednio z szacowania zysków i kosztów przebaczenia oraz przejawiania większej świadomości co do negatywnych następstw przebaczenia. Będąc bardziej zorientowanymi na maksymalizację zobowiązań innych wobec siebie, osoby te w większym stopniu zwracały uwagę na koszty, jakie są związane z przebaczeniem, niż na ważność harmonii w relacji ze sprawcą krzywdy. Równocześnie naturalną konsekwencją takiego podejścia jest to, że osoby takie w większym stopniu nalegają na otrzymanie przeprosin czy innego rodzaju restytucji za popełniony wobec siebie krzywdzący czyn.

Podsumowując, wyniki dotychczasowych badań dotyczących przebaczenia, perspektywy czasowej i zmiennych mających wpływ na zależność między postrzeganiem krzywdy a przebaczeniem, wskazują że mimowolne, nawracające negatywne myśli dotyczące doświadczonej krzywdy zmniejszają chęć do przebaczenia sprawcy. Z kolei postrzeganie

przyszłości jako przestrzeni mocno ograniczonej zwiększa motywację do przebaczenia. Ponadto, wyniki badań sugerują, że osoby charakteryzujące się większą kontrolą swoich myśli, uczuć i zachowania oraz osoby przywiązujące wagę do własnych praw i własnego dobrostanu są mniej skłonne do przebaczenia w relacjach interpersonalnych, nawet tych o dużej dla nich wartości.

2. Badania własne

Problem badawczy podejmowany w pracy dotyczy zależności między postrzeganiem sytuacji krzywdy, motywacją do przebaczenia sprawcy oraz perspektywą czasową osoby skrzywdzonej. Postrzeganie krzywdy rozpatrywane jest w trzech aspektach, najczęściej podejmowanych w literaturze przedmiotu: 1) wartości relacji między sprawcą a osobą skrzywdzoną; 2) intencji działania sprawcy oraz 3) skruchy okazanej przez sprawcę. Motywacja do przebaczenia ujmowana jest według koncepcji McCullougha (1998) jako chęć ponownego nawiązania pozytywnej relacji ze sprawcą, wyrażająca się zmniejszeniem się negatywnych emocji wobec sprawcy oraz wzrostem pozytywnych odczuć wobec niego. Perspektywa czasowa rozumiana jest zgodnie z teorią Zimbardo i Boyda (1999, 2008) jako tendencja do koncentracji uwagi na przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości, połączona z pozytywną lub negatywną oceną danego obszaru czasu.

Hipoteza główna jest następująca: Postrzeganie krzywdy wpływa na motywację do przebaczenia i wpływ ten moderowany jest przez perspektywę czasową osoby skrzywdzonej.

Proponowany model zależności, który przedstawia hipoteza główna, opiera się na koncepcji motywacji do przebaczenia w ujęciu McCullougha (1998, 2006), w której przebaczenie jest rozumiane jako ponowne zbliżenie się – emocjonalne i fizyczne – do sprawcy krzywdy. Można więc powiedzieć, że jest to chęć do powrotu do stanu rzeczy sprzed doświadczenia krzywdy (por. McCullough, 2006), czyli niechęć wobec zmiany, jaką przyniosła sytuacja krzywdy. Dlatego istnieje przypuszczenie, że na tak rozumianą motywację do przebaczenia będzie oddziaływać perspektywa czasowa osoby skrzywdzonej. Zazwyczaj sposób doświadczania zmiany silnie wiąże się z ustosunkowaniem do czasu, który minął, a był dla osoby skrzywdzonej znany i przewidywalny z ustosunkowaniem do zmienionej faktem krzywdy rzeczywistości bieżącej oraz postawą wobec niewiadomej przyszłości (por. Zaleski, 1996; Zimbardo i Boyd, 1999, 2008; Sword, Sword i Zimbardo, 2012; Zimbardo, Sword i Sword, 2014).

Problem badawczy analizowany był w trzech etapach. W Eksperymentcie I zbadany został wpływ trzech aspektów postrzegania krzywdy na motywację do przebaczenia. Eksperyment II dotyczył relacji między postrzeganiem hipotetycznej sytuacji krzywdy a motywacją do przebaczenia, w zależności od moderatora – perspektywy czasowej. W Eksperymentcie III badany był wpływ postrzegania krzywdy rzeczywiście doświadczonej na motywację do przebaczenia, w zależności od moderatora – perspektywy czasowej. W ramach pierwszego eksperymentu analizie zostały poddane wszystkie możliwe konfiguracje trzech aspektów

postrzegania sytuacji krzywdy i zbadany został ich wpływ na motywację do przebaczenia. Dalsza analiza badanych zależności skupiała się na dwóch sytuacjach krzywdy: 1) sytuacji, w której krzywda została wyrządzona w relacji wartościowej, sprawca działał z intencją skrzywdzenia i nie wyraził skruchy; 2) sytuacji, w której krzywda została wyrządzona w relacji małowartościowej, sprawca działał z intencją skrzywdzenia i nie wyraził skruchy. Pierwsza z tych sytuacji, w przypadku gdy osoba skrzywdzona przebaczy, czyli ponownie nawiąże pozytywną relację ze sprawcą, mimo braku skruchy z jego strony, może mieć dla niej negatywne konsekwencje. To znaczy osoba skrzywdzona może ponownie narażać się na doświadczanie krzywdy ze strony sprawcy, który nie przeprosza i nie deklaruje chęci zmiany swojego zachowania (por. McNulty, 2011).

Te dwie przedstawione powyżej sytuacje krzywdy różnią się postrzeganiem wartości relacji. Różnica między postrzeganiem wartości relacji, oceną intencji sprawcy i oceną skruchy jest między innymi taka, że intencja i skrucha to bardziej fakty oceniane obiektywnie, natomiast wartość relacji ma charakter bardzo subiektywnej oceny relacji ze sprawcą. Przy tym warto zwrócić uwagę na to, że relacja oceniana przez osobę skrzywdzoną jako wartościowa, wcale nie musi być oceniana jako wartościowa przez sprawcę krzywdy. Stąd, dla obiektywnej oceny ryzyka ponownego wystąpienia zachowań krzywdzących ze strony sprawcy, istotne są zwłaszcza intencja sprawcy i skrucha przez niego wyrażana. Kwestia narażenia osoby skrzywdzonej na ponowne doświadczanie krzywdy ze strony sprawcy, to bardzo ważny aspekt sytuacji krzywdy i procesu przebaczenia, który to aspekt jednak wydaje się być dość zaniedbywany w literaturze przedmiotu (por. Cardí, Milich, Harris i Kearns, 2007; McNulty, 2011). Tymczasem kwestia zapewnienia bezpieczeństwa osobie skrzywdzonej powinna być priorytetem. Odnosząc się do podstawowej zasady medycyny „*primum non nocere*”, można powiedzieć, że pierwszorzędowe znaczenie ma działanie psychologiczne, chroniące osobę skrzywdzoną przed ponownym doświadczaniem krzywdy ze strony sprawcy.

Problem podejmowany w przedstawianej pracy został sformułowany w dużej mierze na podstawie wyników badań pilotażowych (Meisner, 2016, 2017). Badania te zostały przeprowadzone w modelu eksperymentalnym, w którym brane były pod uwagę trzy podstawowe wymiary postrzegania krzywdy: 1) wartości relacji, 2) intencjonalność działania sprawcy oraz 3) skrucha ze strony sprawcy. Celem owych badań było określenie wpływu powyższych zmiennych na motywację do przebaczenia w ujęciu McCullougha (1998). Badana grupa składała się z 218 studentów (190 kobiet, 39 mężczyzn), w wieku 19-20 lat. Badani zostali podzieleni losowo na osiem grup. Każda z grup miała za zadanie wyobrazić sobie siebie w sytuacji krzywdy,

charakteryzującej się różną, w zależności od grupy, konfiguracją trzech aspektów postrzegania sytuacji krzywdy: wartości relacji (relacja wartościowa – małowartościowa), intencji sprawcy (działanie intencjonalne – działanie bez intencji) i skruchy (wyrażenie skruchy – brak skruchy). Przykładowa instrukcja dla badanych brzmiała następująco: „Wyobraź sobie sytuację, w której doświadczasz krzywdy ze strony kogoś, z kim relacja jest dla Ciebie bardzo wartościowa. Masz przy tym uzasadnione przekonanie, że osoba która wyrządziła Ci tę krzywdę, zrobiła to celowo, a po całym zdarzeniu nie okazała żadnego żalu i nie przeprosiła Cię za to co, zrobiła.” (podkreślone fragmenty instrukcji były elementami manipulacji).

Przeprowadzone badania pilotażowe wykazały, że postrzeganie wartości relacji ma istotny wpływ na motywację do przebaczenia. Ponadto, wyniki wskazywały, że w sytuacji gdy relacja ze sprawcą jest postrzegana przez osobę skrzywdzoną jako wartościowa, wtedy niezależnie od oceny intencjonalności działania i skruchy sprawcy, osoba skrzywdzona ma dużą motywację do przebaczenia, to znaczy do zaprzestania żywienia negatywnych uczuć wobec sprawcy oraz odnowienia lub utrzymania relacji ze sprawcą. Dlatego istnieje przypuszczenie, że sytuacja doświadczenia krzywdy w relacji postrzeganej przez osobę skrzywdzoną jako wartościowa, gdzie sprawca działał z premedytacją i nie wyraził skruchy, będzie wiązać się z dużą motywacją powrotu do bliskości fizycznej i emocjonalnej ze sprawcą, zwłaszcza u osób o negatywnej perspektywie czasowej przeszłościowej i przyszłościowej. Tę chęć trwania w życzliwej relacji ze sprawcą, mimo że ten nie przeprosił i nie wyraził zamiaru zmiany swojego krzywdzącego zachowania, określamy w pracy mianem przebaczenia dezadaptacyjnego, ponieważ stanowi zagrożenie dla osoby skrzywdzonej, gdyż wiąże się z ryzykiem ponownego doświadczania krzywd ze strony sprawcy.

Badania przedstawiane w ramach niniejszej pracy miały na celu replikację wyników uzyskanych w badaniach pilotażowych oraz weryfikację hipotez dotyczących moderującej funkcji perspektywy czasowej w relacji między postrzeganiem krzywdy (w aspekcie wartości relacji, intencji sprawcy i skruchy) a motywacją do przebaczenia w ujęciu McCullougha (1998). Przedmiotem poszukiwań było również wyjaśnienie zależności pomiędzy postrzeganiem krzywdy a tak ujmowaną motywacją do przebaczenia w języku narracji pisanych na temat krzywdy.

2.1 Eksperyment I „Trzy wymiary krzywdy”

2.1.1 Problem i hipotezy badawcze

Celem Eksperymentu I była odpowiedź na pytanie jaki jest związek między trzema aspektami postrzegania krzywdy a motywacją do przebaczenia? W związku z takim problemem badawczym sformułowane zostały następujące hipotezy.

Hipoteza 1. Osoby skrzywdzone, oceniające relację ze sprawcą jako wartościową, mają większą motywację do przebaczenia, niż osoby skrzywdzone, oceniające relację ze sprawcą jako małowartościową, niezależnie od intencji działania sprawcy i skruchy wyrażanej przez niego.

Hipoteza 2. U osób skrzywdzonych, oceniających relację ze sprawcą jako małowartościową, poziom motywacji do przebaczenia zależy od intencji działania sprawcy i skruchy przez niego wyrażanej.

Eksperyment I był częściowo replikacją badań pilotażowych (Meisner, 2016, 2017). Rozszerzony został zakres badania poprzez dodanie samooceny jako kowarianta, wprowadzenie silniejszej indukcji oraz przebadanie większej grupy osób, nie będących studentami, obejmującej mniej więcej tyle samo kobiet i mężczyzn.

Według przyjętej w pracy koncepcji motywacji do przebaczenia w ujęciu McCullougha (1998), przebaczenie rozumiane jest jako, przede wszystkim, chęć powrotu do emocjonalnej i fizycznej bliskości ze sprawcą. Można powiedzieć, że w tak ujmowanym przebaczeniu chodzi przede wszystkim o bliskość. Dlatego model zależności, na którym opierają się Hipoteza 1 i Hipoteza 2 dotyczy motywacji związanej z wymiarem bliskości między osobą skrzywdzoną a sprawcą krzywdy. Przypuszczalnie dla tak ujmowanego przebaczenia najważniejszym aspektem sytuacji krzywdy będzie postrzegana wartość relacji ze sprawcą – im bardziej obiekt jest wartościowy dla danej osoby, tym bardziej osoba, mimo wszystko, jest zmotywowana do utrzymania bliskości z tym obiektem. Bliskość ta zaspokaja jedną z podstawowych potrzeb człowieka i zmniejsza poczucie zagrożenia (por. Strelan i Sutton, 2011). Podobnie McCullough (2008) w hipotezie „wartościowych relacji” tłumaczył silną zależność między wartością relacji ze sprawcą a motywacją do przebaczenia odwołując się do twierdzeń psychologii ewolucyjnej, dotyczących wymiany korzyści między osobami. Również wyniki dotychczasowych badań wskazują na istotną zależność między wartością relacji a przebaczeniem (np. Strelan i Sutton, 2011; Burnette, McCullough, Van Tongeren i Davis, 2012; Greenaway, Louis i Wohl, 2012).

Nowatorskim elementem w naszych badaniach jest uwzględnienie, równocześnie z wartością relacji, dwóch innych, ważnych aspektów postrzegania krzywdy – intencji działania sprawcy oraz skruchy.

2.1.2 Opis badanej grupy

W Eksperymentcie I wzięło udział 320 osób. Wykluczone zostały osoby, co do których było uzasadnione przypuszczenie, że nie zapoznały się rzetelnie z instrukcją do badań (Oppenheimer, Meyvis i Davidenko, 2009). Do analiz zakwalifikowano 290 osób - 166 kobiet (57,2%) i 124 mężczyzn (42,8%), w wieku 25-35 lat (średnia wieku 29,63; odchylenie standardowe 3,07). Poziom wykształcenia był następujący: 4 osoby (1,4%) z wykształceniem podstawowym/gimnazjalnym, 95 osób (32,8%) z wykształceniem średnim, 38 osób (13,1%) z wykształceniem licencjackim, 153 osoby (52,8%) z wykształceniem wyższym. Osoby badane pochodziły z następujących miejsc: 52 osoby (17,9%) to mieszkańcy wsi, 67 osób (23,1%) to mieszkańcy małych miast (do 49 tys), 58 osób (20%) to osoby mieszkające w średnim mieście (50-199 tys), 48 osób (16,6%) to osoby mieszkające w dużych miastach (200-500 tys), natomiast 65 osób (22,4%) pochodziło z wielkich miast (pow. 500 tys). Wszyscy badani byli narodowości polskiej, w większości mieszkańcy Warszawy, Łodzi, Lublina i Krakowa. Badanie przeprowadzone zostało przez polski panel badawczy Ariadna (<http://panelariadna.pl>). Zarejestrowani w panelu uczestnicy otrzymywali zaproszenie do udziału w badaniach internetowych. Udział w badaniu był dobrowolny, uczestnicy otrzymywali kupony na zakupy jako wynagrodzenie. Badanie zostało przeprowadzone w okresie między 12 kwietnia i 10 maja 2017 r. Zachowano standardy etyczne, dotyczące internetowych badań psychologicznych.

Analiza mocy testu, przeprowadzona za pomocą programu G*Power (Faul, Erdefelder, Lang i Buchner, 2007) wykazała, że taka liczebność grupy pozwala na wykrycie średniego efektu ($f = 0,25$) z dużą mocą (0,89).

2.1.3 Metody

TRIM-18

Do pomiaru przebaczenia został użyty **Inwentarz Motywacji Interpersonalnej w Sytuacji Krzywdy** (TRIM-18; Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory; McCullough i inni, 1998; 2006), w tłumaczeniu Meisnera (2017a, 2017b). Służy on do pomiaru motywacji do przebaczenia, wyrażającej się chęcią ponownego nawiązania relacji ze sprawcą krzywdy.

Inwentarz składa się z trzech skal: Motywacja Unikania (*Avoidance Motivations*), Motywacja Zemsty (*Revenge Motivations*) i Motywacja Życzliwości (*Benevolence Motivations*). Skala Motywacja Unikania (7 pozycji) mierzy motywację do unikania sprawcy krzywdy (np. „*Żyję tak, jakby on/ona nie istniała*”). Skala Motywacja Zemsty (5 pozycji) mierzy motywację do poszukiwania odwetu za krzywdę (np. „*Zamierzam wyrównać z nim/nią rachunki*”). Skala Motywacja Życzliwości (6 pozycji) mierzy motywację do życzliwego odnoszenia się do sprawcy, chęć nawiązania ponownej, pozytywnej relacji ze sprawcą (np. „*Nawet jeśli jego/jej zachowanie mnie zraniło, jestem wobec niego/niej życzliwy*”). Odpowiedzi udziela się na pięciostopniowej skali typu Likerta, gdzie 1 to „*zdecydowanie się nie zgadzam*” a 5 to „*zdecydowanie się zgadzam*”. Współczynniki rzetelności w polskiej wersji kwestionariusza były następujące: 0,84 dla Motywacji Unikania, 0,82 dla Motywacji Zemsty i 0,74 dla Motywacji Życzliwości (Meisner, 2017a, 2017b). W Eksperymentcie I współczynniki rzetelności α Cronbacha były następujące: 0,84 dla Motywacji Unikania, 0,82 dla Motywacji Zemsty i 0,74 dla Motywacji Życzliwości.

Skala SES

Do pomiaru samooceny została użyta Skala Samooceny (SES) (Rosenberg, 1965). Składa się z dziesięciu pozycji testowych, które respondent ocenia na czterostopniowej skali typu Likerta od „*zdecydowanie się zgadzam*” do „*zdecydowanie się nie zgadzam*”. W badaniu została użyta polska adaptacja skali (Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Laguna, 2008). W naszych badaniach wyższy wynik wskazuje na wyższą ogólną samoocenę. Współczynniki rzetelności α Cronbacha polskiej wersji skali, w różnych grupach wiekowych, wynoszą powyżej 0,80 (Dzwonkowska i in., 2008). W Eksperymentcie I współczynnik rzetelności α Cronbacha był równy 0,83.

2.1.4 Opis procedury badania

Osoby badane na początku wypełniały skalę SES, ponieważ samoocena była zmienną kontrolowaną. Wyniki badań (Baumeister, Tice i Hutton, 1989; Campbell, Chew i Scratchley, 1991; Neto i Mullet, 2004; Eaton, Struthers i Santelli, 2006; Eaton, Struthers, Shomrony i Santelli, 2007) wskazują na istotne zależności między samooceną a motywacją do przebaczenia. Samoocena łączy się również istotnie z perspektywą czasową (Zimbardo i Boyd, 1999; Boniwell i Zimbardo, 2004; Mooney, Earl, Mooney i Bateman, 2017). Dlatego ważne było kontrolowanie tej zmiennej w analizie badanych w pracy zależności.

Uczestnicy badania zostali następnie podzieleni na osiem grup (Tabela 1), każda z grup otrzymała inną instrukcję (teksty instrukcji znajdują się w Załączniku 1). Osoby badane miały za zadanie przypomnieć sobie sytuację doświadczenia krzywdy ze strony innej osoby, z własnego życia. Każda z instrukcji zawierała jedną z konfiguracji trzech aspektów postrzegania krzywdy: wartości relacji (relacja wartościowa – małowartościowa), intencji sprawcy (działanie intencjonalne – działanie bez intencji) i skruchy (wyrażenie skruchy – brak skruchy).

Tabela 1. Konfiguracja zmiennych niezależnych we wszystkich grupach eksperymentalnych wraz z liczebnością poszczególnych grup (ogółem i ze względu na płeć).

Grupa	Zmiennie niezależne			Liczebność		
	Wartość	Intencja	Skrucha	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
I	1	1	0	43	19	62
II	1	1	1	18	11	29
III	1	0	0	25	17	42
IV	1	0	1	14	11	25
V	0	1	0	19	13	32
VI	0	1	1	14	21	35
VII	0	0	1	14	13	27
VIII	0	0	0	19	19	38

Oznaczenie dla zmiennych niezależnych: 1- tak, 2 - nie

Instrukcja dla grupy 1 brzmiała: *„Proszę przypomnieć sobie sytuację, w której doświadczył/a Pan/Pani krzywdy ze strony kogoś, z **kim relacja była dla Pana/Pani bardzo wartościowa**. Miał/a Pan/Pani przy tym uzasadnione przekonanie, że osoba która wyrządziła tę krzywdę, **zrobiła to celowo, z premedytacją, a po całym zdarzeniu nie okazała żadnej skruchy i nie przeprosiła za to, co zrobiła**. Proszę zastanowić się jakie uczucia, postawy i zachowania pojawiły się u Pana/Pani w tej sytuacji”* (fragmenty pogrubionym drukiem podlegały manipulacji). Następnie, osoby badane ze wszystkich grup odpowiadały na cztery pytania sprawdzające siłę manipulacji (pytanie dotyczące wartości relacji: *„Jak bardzo wartościowa była dla Pana/Pani relacja z osobą, która skrzywdziła?”*, pytanie dotyczące intencji sprawcy: *„W jakim stopniu osoba, która skrzywdziła, zrobiła to celowo?”*, pytanie dotyczące skruchy: *„W jakim stopniu skrucha wyrażona przez osobę, która skrzywdziła, była adekwatna do wyrządzonej krzywdy?”* pytanie dotyczące poczucia skrzywdzenia: *„W jakim stopniu ta sytuacja krzywdy była raniąca?”*). Odpowiedzi na wszystkie te pytania były udzielane na siedmiostopniowej skali typu Likerta. Na koniec, wszyscy badani wypełniali kwestionariusz

TRIM-18, po czym zastosowany został debriefing (czytanie krótkich, humorystycznych fragmentów tekstu).

2.1.5 Wyniki

Trzy aspekty postrzegania sytuacji krzywdy przez osobę skrzywdzoną były traktowane w przyjętym modelu jako zmienne niezależne. Celem tego badania było określenie, które zmienne niezależne mają istotny wpływ na motywację do przebaczenia oraz czy występują efekty interakcyjne pomiędzy poszczególnymi zmiennymi niezależnymi. Analiza danych wykonana została za pomocą programu PS Imago (IBM SPSS, wersja 24). Analiza siły manipulacji wskazuje, że osoby badane różniły się pod względem postrzegania krzywdy w sposób zakładany w instrukcjach. Statystyki opisowe, wyniki ANOVA oraz porównania parami dla siły manipulacji znajdują się w Aneksie w Tabeli A1, A2 i A3.

Wyniki przeanalizowano w oparciu o trzyczynnikową analizę kowariancji (3-ACNOVA) w układzie zmiennych niezależnych 2*2*2. Pierwszy czynnik to postrzegana wartość relacji ze sprawcą krzywdy, drugi czynnik to celowość działania sprawcy, trzeci czynnik to skrucha ze strony sprawcy. Samoocena została wprowadzona do analizy jako kowariant (podrozdział 2.1.4). Wyniki zostaną przedstawione kolejno dla trzech aspektów przebaczenia, a mianowicie dla motywacji unikania, motywacji zemsty i motywacji życzliwości.

W Tabeli 1 przedstawiono średnie i odchylenia standardowe wyników w skali Motywacja Unikania w poszczególnych grupach.

Tabela 1. Statystyki opisowe dla skali „Motywacja Unikania” z kontrolą SES z uwzględnieniem zmiennych niezależnych: wartość relacji, intencja działania, skrucha.

		Zmienne niezależne			
Wartość relacji	Intencja	Skrucha	Średnia	Odchylenie standardowe	N
Relacja Wartościowa	Brak intencji	Brak skruchy	21,90	6,99	42
		Skrucha	18,84	6,47	25
		Ogółem	20,76	6,91	67
	Intencja	Brak skruchy	25,69	6,98	62
		Skrucha	21,31	7,69	29
		Ogółem	24,30	7,46	91
Ogółem	Brak skruchy	24,16	7,20	104	
	Skrucha	20,17	7,19	54	
	Ogółem	22,80	7,42	158	

Zmienne niezależne					
Wartość relacji	Intencja	Skrucha	Średnia	Odchylenie standardowe	N
Relacja Małowartościowa	Brak intencji	Brak skruchy	20,84	3,18	38
		Skrucha	21,07	4,35	27
		Ogółem	20,94	3,68	65
	Intencja	Brak skruchy	28,53	4,72	32
		Skrucha	22,14	3,84	35
		Ogółem	25,19	5,33	67
Ogółem	Brak intencji	Brak skruchy	24,36	5,50	70
		Skrucha	21,68	4,07	62
		Ogółem	23,10	5,05	132
	Intencja	Brak skruchy	26,66	6,42	94
		Skrucha	21,77	5,87	64
		Ogółem	24,68	6,64	158
Ogółem	Brak skruchy	24,24	6,55	174	
	Skrucha	20,97	5,76	116	
	Ogółem	22,93	6,44	290	

Najwyższe wyniki ($M=28,53$, $SD=4,72$) w skali Motywacja Unikania uzyskały osoby, które przypominały sobie sytuację krzywdy w relacji małowartościowej, gdzie sprawca działał z premedytacją i nie wyraził skruchy (Grupa V). Najniższą motywację unikania ($M=18,84$, $SD=6,47$) miały osoby przypominające sobie krzywdę w relacji wartościowej, w której sprawca wyrządził krzywdę bez intencji skrzywdzenia i wyraził skruchę (Grupa IV). Tabela 2 zawiera wyniki ANCOVY dla zmiennej zależnej motywacji unikania.

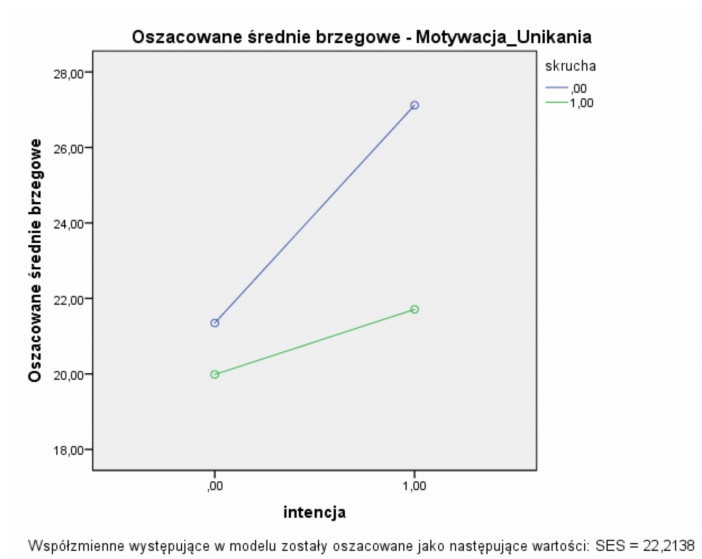
Tabela 2. Wyniki 3-ANCOVA z kontrolą SES dla skali „Motywacja Unikania”.

Źródło	df	Średni kwadrat	F	p	Cząstkowe Eta kwadrat
Model skorygowany	8	288,497	8,37	0,000	0,192
Stała	1	6778,418	196,69	0,000	0,412
SES	1	11,746	0,34	0,560	0,001
wartość	1	91,940	2,67	0,104	0,009
intencja	1	945,340	27,43*	0,000	0,089
skrucha	1	771,099	22,38*	0,000	0,074

Źródło	df	Średni kwadrat	F	p	Cząstkowe Eta kwadrat
wartość * intencja	1	27,964	0,81	0,368	0,003
wartość * skrucha	1	8,319	0,24	0,624	0,001
intencja * skrucha	1	273,197	7,93*	0,005	0,027
wartość * intencja * skrucha	1	116,833	3,39	0,067	0,012
Błąd	281	34,462			
Ogółem	290				
Ogółem skorygowane	289				

R kwadrat = 0,192 (Skorygowane R kwadrat = 0,169); * - istotne efekty

Dla skali Motywacja Unikania istotny okazał się efekt interakcyjny „Intencja*Skrucha” ($F_{(1,281)}=7,93$, $p<0,01$, $\eta^2=0,027$) oraz efekt główny „Intencja” ($F_{(1,281)}=27,43$, $p<0,001$, $\eta^2=0,089$) i „Skrucha” ($F_{(1,281)}=22,38$, $p<0,001$, $\eta^2=0,074$). Tym samym decydujące dla poziomu motywacji do unikania okazały się dwa czynniki: intencja działania oraz skrucha, bez względu na rodzaj relacji ze sprawcą krzywdy. Zależność pomiędzy postrzeganiem intencji działania sprawcy i skruchą ze strony sprawcy a motywacją unikania przedstawia Rysunek 1.



Rysunek 1. Zależności między intencją i skruchą a motywacją unikania niezależnie od wartości relacji (Intencja, Skrucha: 1 – tak, 0 – nie).

Jeśli działanie było nieintencjonalne skrucha nie miała wpływu na wysokość motywacji unikania (skrucha: $M=20,00$, $SD=5,53$; brak skruchy: $M=21,40$, $SD=5,51$), w przeciwieństwie do sytuacji, w której działanie było intencjonalne, gdzie wyrażenie skruchy wpływała na wysokość motywacji unikania (skrucha: $M=21,77$, $SD=5,87$; brak skruchy: $M=26,66$, $SD=6,42$). Uwzględnione czynniki wyjaśniły łącznie 17 procent wariacji, przy czym największy procent wariacji wyjaśnia efekt główny „Intencja” (8,9%).

Tabela 3. Statystyki opisowe dla skali „Motywacja Zemsty” z kontrolą SES z uwzględnieniem zmiennych niezależnych: wartość relacji, intencja działania, skrucha.

Zmienne niezależne						
Wartość relacji	Intencja	Skrucha	Średnia	Odchylenie standardowe	N	
Relacja Wartościowa	Brak intencji	Brak skruchy	11,74	4,19	42	
		Skrucha	9,96	4,53	25	
		Ogółem	11,07	4,37	67	
	Intencja	Brak skruchy	Brak skruchy	12,15	4,69	62
			Skrucha	13,28	5,89	29
			Ogółem	12,51	5,10	91
		Ogółem	Brak skruchy	11,98	4,48	104
			Skrucha	11,74	5,52	54
			Ogółem	11,90	4,84	158
Relacja Małowartościowa	Brak intencji	Brak skruchy	13,47	3,15	38	
		Skrucha	12,81	3,42	27	
		Ogółem	13,20	3,26	65	
	Intencja	Brak skruchy	Brak skruchy	14,41	5,37	32
			Skrucha	14,03	3,36	35
			Ogółem	14,21	4,41	67
		Ogółem	Brak skruchy	13,90	4,30	70
			Skrucha	13,50	3,42	62
			Ogółem	13,71	3,90	132
Ogółem	Brak intencji	Brak skruchy	12,56	3,81	80	
		Skrucha	11,44	4,21	52	
		Ogółem	12,12	3,99	132	
	Intencja	Brak skruchy	Brak skruchy	12,91	5,02	94
			Skrucha	13,69	4,66	64
			Ogółem	13,23	4,88	158
		Ogółem	Brak skruchy	12,75	4,50	174
			Skrucha	12,68	4,58	116
			Ogółem	12,72	4,52	290

Najwyższe wyniki ($M=14,41$, $SD=5,37$) w skali Motywacja Zemsty uzyskały osoby, które przypominały sobie sytuację krzywdy w relacji małowartościowej, gdzie sprawca działał z premedytacją i nie wyraził skruchy (Grupa V). Najniższą motywację zemsty ($M=9,96$,

SD=4,53) miały osoby przypominające sobie krzywdę w relacji wartościowej, w której sprawca wyrządził krzywdę bez intencji skrzywdzenia i wyraził skruchę (Grupa IV).

Tabela 4. Wyniki 3-ANCOVA z kontrolą SES dla skali „Motywacja Zemsty”.

Źródło	df	Średni kwadrat	F	p	Cząstkowe Eta kwadrat
Model skorygowany	8	86,466	4,66	0,000	0,117
Stała	1	1071,483	57,70	0,000	0,170
SES	1	258,600	13,93*	0,000	0,047
wartość	1	199,030	10,72*	0,001	0,037
intencja	1	138,527	7,46*	0,007	0,026
skrucha	1	8,260	0,45	0,505	0,002
wartość * intencja	1	5,969	0,32	0,571	0,001
wartość * skrucha	1	0,112	0,01	0,938	0,000
intencja * skrucha	1	25,752	1,39	0,240	0,005
wartość * intencja * skrucha	1	25,798	1,39	0,240	0,005
Błąd	281	18,570			
Ogółem	290				
Ogółem skorygowane	289				

R kwadrat = 0,117 (Skorygowane R kwadrat = 0,092); * - istotne efekty

Dla zmiennej motywacja zemsty istotny okazał się efekt główny „Wartość relacji” ($F_{(1,281)}=10,72$, $p<0,01$, $\eta^2=0,047$) oraz „Intencja” ($F_{(1,281)}=7,46$, $p<0,01$, $\eta^2=0,037$). Osoby miały mniejszą motywację zemsty wobec sprawcy krzywdy kiedy relacja z nim była dla osób skrzywdzonych wartościowa ($M=11,90$, $SD=4,84$), w porównaniu do sytuacji, w której relacja ze sprawcą była małowartościowa ($M=13,71$, $SD=3,90$). Miały one również większą motywację do zemsty w sytuacji, w której krzywdzące działanie było intencjonalne ($M=13,23$, $SD=4,88$), w porównaniu do sytuacji w której działanie nie było intencjonalne ($M=12,12$, $SD=3,99$). Uwzględnione czynniki wyjaśniły łącznie 9 procent wariancji, przy czym największy procent wariancji wyjaśnia efekt główny „Wartość relacji” (3,7%).

Tabela 5. Statystyki opisowe dla skali „Motywacja Życzliwości” z kontrolą SES z uwzględnieniem zmiennych niezależnych: wartość relacji, intencja działania, skrucha.

Zmienne niezależne						
Wartość relacji	Intencja	Skrucha	Średnia	Odchylenie standardowe	N	
Relacja Wartościowa	Brak intencji	Brak skruchy	17,21	4,70	42	
		Skrucha	22,52	4,45	25	
		Ogółem	19,19	5,25	67	
	Intencja	Brak skruchy	15,45	5,67	62	
			Skrucha	19,28	5,27	29
		Ogółem	16,67	5,80	91	
			Brak skruchy	16,16	5,35	104
	Ogółem	Skrucha	20,78	5,13	54	
			Ogółem	17,74	5,70	158
			Brak skruchy	17,32	3,04	38
Brak intencji		Skrucha	17,37	3,20	27	
		Ogółem	17,34	3,08	65	
		Brak skruchy	12,44	5,39	32	
Intencja	Skrucha	16,89	2,97	35		
		Ogółem	14,76	4,82	67	
		Brak skruchy	15,09	4,90	70	
	Ogółem	Skrucha	17,10	3,06	62	
		Ogółem	16,03	4,24	132	
		Brak skruchy	17,26	3,98	80	
		Skrucha	19,85	4,61	52	
Ogółem	Ogółem	18,28	4,41	132		
	Brak skruchy	14,43	5,73	94		
	Skrucha	17,97	4,31	64		
Intencja	Ogółem	15,86	5,47	158		
		Brak skruchy	15,73	5,19	174	
	Ogółem	Skrucha	18,81	4,52	116	
		Ogółem	16,96	5,15	290	

Najwyższe wyniki ($M=22,52$, $SD=4,45$) w skali Motywacja Życzliwości uzyskały osoby, które przypominały sobie sytuację krzywdy w relacji wartościowej, gdzie sprawca nie działał z premedytacją i wyraził skruchę (Grupa IV). Najniższą motywację życzliwości ($M=12,44$,

SD=5,39) miały osoby przypominające sobie krzywdę w relacji małowartościowej, w której sprawca wyrządził krzywdę z premedytacją i nie wyraził skruchy (Grupa V).

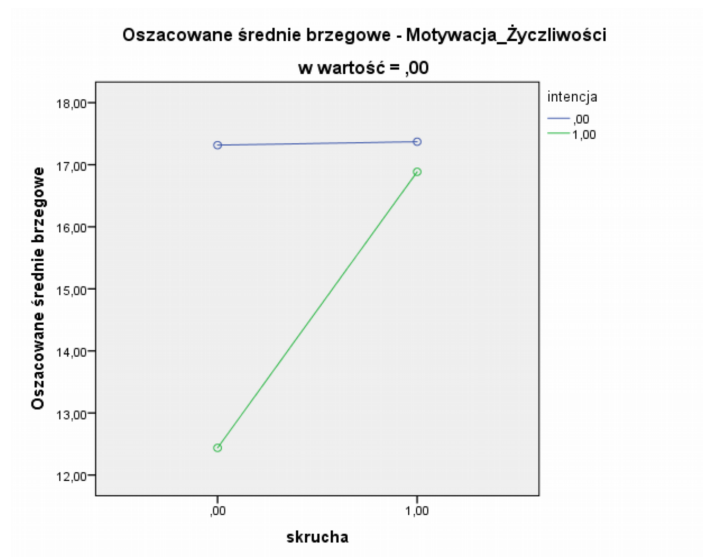
Tabela 6. Wyniki 3-ANCOVA z kontrolą SES dla skali „Motywacja Życzliwości”.

Źródło	df	Średni kwadrat	F	p	Cząstkowe Eta kwadrat
Model skorygowany	8	218,399	10,37	0,000	0,228
Stała	1	4761,411	226,03	0,000	0,446
SES	1	10,996	0,52	0,471	0,002
wartość	1	443,670	21,06*	0,000	0,070
intencja	1	450,095	21,37*	0,000	0,071
skrucha	1	774,555	36,77*	0,000	0,116
wartość * intencja	1	0,796	0,04	0,846	0,000
wartość * skrucha	1	94,142	4,47*	0,035	0,016
intencja * skrucha	1	39,037	1,85	0,175	0,007
wartość * intencja * skrucha	1	143,682	6,82*	0,009	0,024
Błąd	281	21,065			
Ogółem	290				
Ogółem skorygowane	289				

R kwadrat = 0,228 (Skorygowane R kwadrat = 0,206), * - istotne efekty

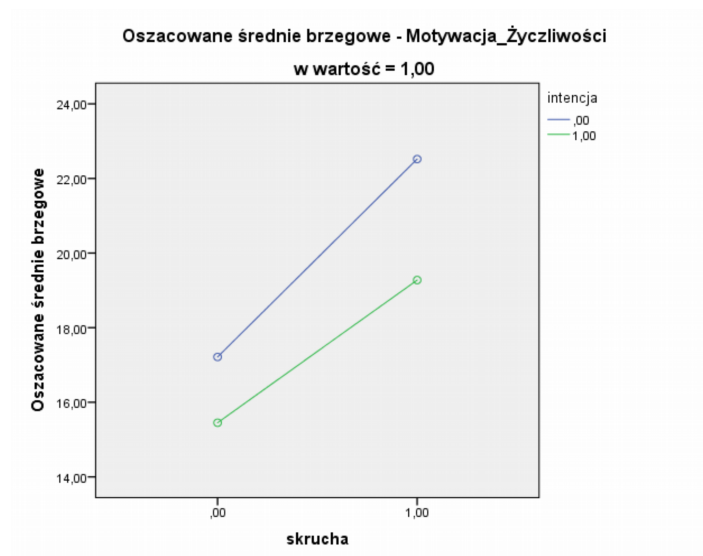
Dla zmiennej motywacja życzliwości istotny okazały się dwa efekty interakcyjne: „Wartość*Skrucha” ($F_{(1,281)}=4,47$, $p<0,05$, $\eta^2=0,016$), oraz „Wartość*Intencja*Skrucha” ($F_{(1,281)}=6,82$, $p<0,01$, $\eta^2=0,024$). Wystąpiły również trzy efekty główne: „Wartość relacji” ($F_{(1,281)}=21,06$, $p<0,001$, $\eta^2=0,07$), „Intencja” ($F_{(1,281)}=21,37$, $p<0,001$, $\eta^2=0,071$) oraz „Skrucha” ($F_{(1,281)}=36,77$, $p<0,001$, $\eta^2=0,116$).

Zależności między postrzeganiem intencji działania sprawcy i skruchą ze strony sprawcy a motywacją życzliwości w przypadku krzywdy w relacji wartościowej i małowartościowej przedstawia Rysunek 2 i 3.



Rysunek 2. Zależności między intencją i skruchą a motywacją życzliwości w relacji małowartościowej (Intencja, Skrucha: 1 – tak, 0 – nie).

Jak widać na Rysunku 2, w przypadku krzywdy w relacji małowartościowej poziom motywacji życzliwości jest podobny, niezależnie od wyrażenia skruchy przez sprawcę (brak intencji, brak skruchy: $M=17,32$, $SD=3,04$; brak intencji, skrucha: $M=17,37$, $SD=3,20$), natomiast w sytuacji działania intencjonalnego zależy od skruchy wyrażonej przez sprawcę krzywdy (intencja, brak skruchy: $M=12,44$, $SD=5,39$; intencja, skrucha: $M=16,89$, $SD=2,97$).



Rys. 3. Zależności między intencją i skruchą a motywacją życzliwości w relacji wartościowej (Intencja, Skrucha: 1 – tak, 0 – nie).

Jeśli chodzi o relację wartościową (Rysunek 3), to motywacja życzliwości jest zależna zarówno od intencjonalności działania jak i wyrażonej skruchy. Motywacja życzliwości jest istotnie wyższa, kiedy działanie było nieintencjonalne zarówno w sytuacji wyrażenia skruchy jak

i jej niewyrażenia w porównaniu do działania intencjonalnego (brak intencji, brak skruchy: $M=17,21$, $SD=4,70$; intencja, brak skruchy: $M=15,45$, $SD=5,67$; brak intencji, skrucha: $M=22,52$, $SD=4,45$; intencja, skrucha: $M=19,28$, $SD=5,27$).

Ponadto osoby miały większą motywację życzliwości wobec sprawcy krzywdy kiedy relacja z nim była dla osób skrzywdzonych wartościowa ($M=17,74$, $SD=5,70$), w porównaniu do sytuacji, w której relacja ze sprawcą była małowartościowa ($M=16,03$, $SD=4,24$). Miały one również większą motywację życzliwości w sytuacji, w której krzywdzące działanie nie było intencjonalne ($M=18,28$, $SD=4,41$), w porównaniu do sytuacji w której działanie było intencjonalne ($M=15,86$, $SD=5,47$). Motywacja życzliwości była też większa, kiedy sprawca wyraził skruchę za swój czyn ($M=18,81$, $SD=4,52$), w porównaniu do sytuacji w której nie okazał on skruchy ($M=15,73$, $SD=5,19$). Uwzględnione czynniki wyjaśniły łącznie 20,6 procent wariacji, przy czym największy procent wariacji wyjaśnia efekt główny „Skrucha” (11,6%).

2.1.6 Dyskusja wyników

Hipoteza 1 postulowana w ramach Eksperymentu I potwierdziła się w zakresie zmiennej motywacja zemsty. Poziom motywacji zemsty był zdecydowanie niższy, kiedy relacja ze sprawcą była oceniana przez osobę skrzywdzoną jako wartościowa, w przeciwieństwie do sytuacji, w której relacja ze sprawcą była oceniana jako małowartościowa. Przy tym, na zależność ta nie miała wpływu intencjonalność działania sprawcy i skrucha ze strony sprawcy. Podobnie, w przypadku zmiennej motywacji życzliwości, osoby skrzywdzone charakteryzował wyższy poziom życzliwości, kiedy relacja ze sprawcą krzywdy była postrzegana przez ofiarę jako wartościowa, niż w przypadku relacji małowartościowej, jednakże dla tej zależności miała znaczenie skrucha ze strony sprawcy. Wyrażona z powodu wyrządzonej krzywdy skrucha okazała się czynnikiem wpływającym na poziom motywacji życzliwości zarówno w przypadku relacji wartościowej, jak i relacji małowartościowej, z tą różnicą, że poziom tej motywacji był bardziej uzależniony od intencjonalności działania w przypadku relacji małowartościowej w porównaniu do relacji wartościowej.

Hipoteza 1 nie znalazła natomiast potwierdzenia w zakresie zmiennej motywacja unikania. W zakresie motywacji unikania wartość relacji nie odgrywała istotnej roli, to znaczy poziom tej motywacji był podobny, niezależnie od tego czy była to relacja wartościowa czy małowartościowa. Równocześnie dla poziomu tej motywacji decydujące okazały się intencjonalność działania sprawcy oraz skrucha. W przypadku działania z premedytacją osoby badane miały istotnie słabszą motywację przebaczenia, w rozumieniu zaprzestania unikania sprawcy, niż w przypadku

gdy krzywda była wyrządzona nieumyślnie. Na motywację unikania wpływ miał również fakt skruchy – większa motywacja do tak ujmowanego przebaczenia była w sytuacjach, gdy sprawca wyraził skruchę. Przy tym, w przypadku działania nieumyślnego, fakt skruchy nie miał większego znaczenia dla motywacji unikania.

Hipoteza 2 została potwierdzona w ramach zmiennej motywacja unikania. Jeśli chodzi o motywację życzliwości, to w przypadku relacji małowartościowej fakt skruchy nie miał większego znaczenia, gdy sprawca działał bez intencji skrzywdzenia. Natomiast w, natomiast w ramach zmiennej Motywacja Zemsty postulowana hipoteza nie potwierdziła się.

Warto zwrócić uwagę na to, że wzięte pod uwagę trzy aspekty postrzegania krzywdy wyjaśniały największy procent wariacji w motywacji życzliwości i unikania. Motywacja zemsty w mniejszym stopniu była wyjaśniana przez aspekty sytuacyjne krzywdy. Wyniki te są zgodne z rezultatami badań McCullougha (2002).

2.2 Eksperyment II „Przebaczenie dezadaptacyjne”

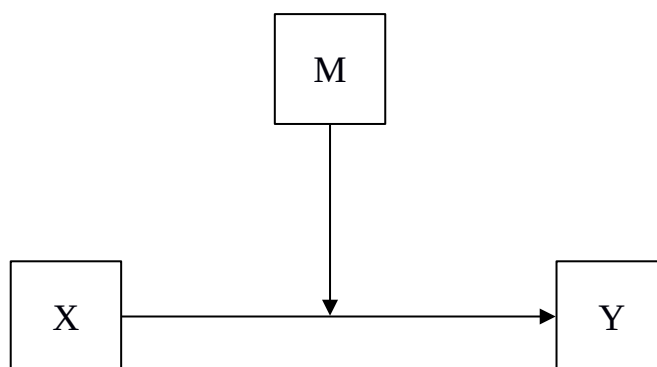
2.2.1 Problem i hipotezy badawcze

Eksperyment II miał na celu: 1) zbadanie moderującego wpływu perspektywy czasowej na zależność między doświadczeniem krzywdy a motywacją do przebaczenia oraz 2) zbadanie języka narracji na temat krzywdy jako mediatora zależności między krzywdą a motywacją do przebaczenia. Przedmiotem analiz były dwie sytuacje krzywdy: 1) sytuacja, w której relacja ze sprawcą była wartościowa dla osoby skrzywdzonej, sprawca działał z premedytacją i nie wyraził skruchy oraz 2) sytuacja, w której relacja ze sprawcą była mało wartościowa dla osoby skrzywdzonej, sprawca działał z premedytacją i nie wyraził skruchy. Sformułowano następujące hipotezy szczegółowe:

Hipoteza 3. Koncentracja na negatywnej przyszłości jest moderatorem wpływu postrzegania sytuacji krzywdy na przebaczenie. W przypadku silnej koncentracji na negatywnej przyszłości, jest większa dodatnia zależność między wartością relacji ze sprawcą a motywacją do przebaczenia, niż w przypadku słabej koncentracji na negatywnej przyszłości.

Jeśli motywację do przebaczenia jest ujmowana jako chęć powrotu do stanu relacji ze sprawcą sprzed krzywdy (por. McCullough, 1998; 2002; 2006), czyli jako niechęć do zmiany w relacji ze sprawcą, szczególnego znaczenia nabiera kwestia postrzegania przyszłości. Osoby, które są pełne lęku o przyszłość, często myślą o przyszłości w kategoriach negatywnych, przypuszczalnie są bardziej skłonne do utrzymywania wartościowej dla nich relacji ze sprawcą, pomimo doznawanych przykrości, ponieważ boją się zmian. Takie osoby wolą zachować relację, taką jaką mają, niż niepewną przyszłość, której się obawiają (Zaleski, 1996; Zaleski, Sobol-Kwapinska, Przepiorka i Meisner, 2017).

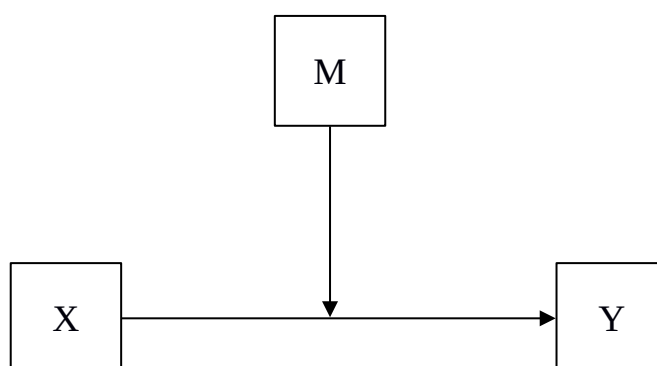
Hipoteza 3 opiera się na modelu moderacyjnym z jednym moderatorem, według Modelu 1 Hayes (2013, zob. Rys. 4).



Rysunek 4. Model konceptualny dla Hipotezy 3, X – krzywda, Y – motywacja do przebaczenia, M – negatywna przyszłość.

Hipoteza 4. Koncentracja na negatywnej przeszłości jest moderatorem wpływu postrzegania sytuacji krzywdy na przebaczenie. W przypadku silnej koncentracji na negatywnej przeszłości, jest większa zależność między wartością relacji ze sprawcą a motywacją do przebaczenia, niż w przypadku słabej koncentracji na negatywnej przeszłości.

Tendencja do powracania myślami do negatywnie ocenianej przeszłości wiąże się z brakiem poczucia bezpieczeństwa i poczuciem zagrożenia, ponieważ pozytywne wspomnienia dają człowiekowi bezpieczne oparcie i poczucie pewności siebie oraz wiary w to, że świat jest miejscem dobrym i przyjaznym (Zimbardo i Boyd, 1999, 2008; Sword i in., 2012). Dlatego przypuszczamy, że osoby z tendencją do koncentracji na negatywnie ocenianej przeszłości będą bardziej skłonne do pozostawania w relacji ze sprawcą, mimo braku skruchy z jego strony, ponieważ będzie im brakować poczucia bezpieczeństwa, zaufania sobie i światu, żeby zrezygnować ze znajomej i postrzeganej jako wartościowa relacji, na rzecz niepewnej przyszłości.



Rysunek 5. Model konceptualny dla Hipotezy 4; X – krzywda, Y – motywacja do przebaczenia, M – negatywna przeszłość.

Hipoteza 4 opiera się na modelu moderacyjnym z jednym moderatorem, według Modelu 1 Hayes'a (2013, zob. Rys. 5).

Hipoteza 5. Zależność między indukowaną sytuacją krzywdy a motywacją do przebaczenia jest mediowana przez semantyczny aspekt języka narracji dotyczących krzywdy.

Hipoteza 5a. Zależność między postrzeganą wartością relacji a motywacją do przebaczenia w sytuacji gdy sprawca działał z premedytacją i nie okazał skruchy, jest wyjaśniana przez słowa związane z negacją i terażniejszością, w narracjach dotyczących sytuacji krzywdy.

Sytuacja krzywdy, w której osoba skrzywdzona ma silną motywację do przebaczenia sprawcy, działającemu z premedytacją, który nie okazał skruchy i sytuacja, w której osoba skrzywdzona ma słabą motywację do przebaczenia sprawcy, który działał z premedytacją i nie okazał skruchy różnią się, przede wszystkim, stopniem realności czy adekwatności oceny bieżącej sytuacji, dokonywanej przez osobę skrzywdzoną. W przypadku silnej motywacji do przebaczenia w opisanej wyżej sytuacji, można powiedzieć, że ma miejsce pewna ucieczka od rzeczywistości tu i teraz, pewnego rodzaju zaprzeczanie i zniekształcanie bieżącej sytuacji, zamknięcie się na emocje doświadczane tu i teraz, zwłaszcza negatywne. Aby przebaczenie w rozumieniu McCullougha mogło mieć miejsce, negatywne emocje wobec sprawcy, takie jak złość, gniew, żal, muszą być zastąpione postawami pozytywnymi – życzliwością, wyrozumiałością, itd. (por. Bono i McCullough, 2006). Dlatego przypuszczamy, że liczba słów związanych z negacją będzie czynnikiem wyjaśniającym zależność między sytuacją krzywdy a motywacją do przebaczenia.

Pytania dotyczące zależności między postrzeganiem krzywdy, motywacją do przebaczenia i pozostałymi rodzajami perspektywy czasowej pozostają otwarte i mają charakter eksploracyjny, podobnie jak pytania odnoszące się do mediującej roli pozostałych kategorii językowych narracji.

2.2.2 Opis badanej grupy

W Eksperymentcie II wzięło udział 170 osób (85 kobiet i 85 mężczyzn), w wieku 25-35 lat. Wykluczone zostały osoby, co do których było uzasadnione przekonanie, że nie zapoznały się rzetelnie z instrukcją do badań (Oppenheimer, Meyvis i Davidenko, 2009). Ostatecznie do analiz zakwalifikowano 143 osoby (81 kobiet i 62 mężczyzn; w wieku 25-35 lat, średnia wieku 29,76, odchylenie standardowe 3,26). Poziom wykształcenia był następujący: 45% wykształcenie

wyższe, 42% wykształcenie średnie i 13% wykształcenie podstawowe. Badani reprezentowali 12 zawodów (urzędnicy/ekonomiści 25%; nauczyciele 30%; pracownicy fizyczni 27%; inne 18%). Osoby badane pochodziły w większości z Warszawy, Krakowa, Łodzi i Lublina. Wszyscy badani byli narodowości polskiej. Badanie przeprowadzone zostało przez polski panel badawczy Ariadna (<http://panelariadna.pl>). Zarejestrowani w panelu uczestnicy otrzymywali zaproszenie do udziału w badaniach internetowych. Udział w badaniu był dobrowolny, uczestnicy otrzymywali kupony na zakupy jako wynagrodzenie. Badanie zostało przeprowadzone w okresie między kwietniem i czerwcem 2017 r. Zostały zachowane standardy etyczne, dotyczące internetowych badań psychologicznych.

Analiza mocy testu, przeprowadzona za pomocą programu G*Power (Faul, Erdefelder, Lang i Buchner, 2007) wykazała, że taka liczebność grupy pozwala na wykrycie średniego efektu ($f^2 = 0,15$) z dużą mocą (0,99).

2.2.3 Metody

W Eksperymentcie II zastosowano następujące metody: skalę samooceny SES, kwestionariusz perspektywy czasowej ZTPI, skalę Ciemna Przyszłość (CP), kwestionariusz TRIM-18. Opis skali SES i kwestionariusza TRIM-18 znajduje się w opisie metod dla pierwszego eksperymentu. W Eksperymentcie II współczynniki rzetelności α Cronbacha w kwestionariuszu TRIM-18 były następujące: 0,86 dla Motywacji Unikania, 0,85 dla Motywacji Zemsty i 0,78 dla Motywacji Życzliwości, a w skali SES 0,87.

Kwestionariusz ZTPI

Do badania perspektywy czasowej został wykorzystany Kwestionariusz Postrzegana Czasu (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI, Zimbardo i Boyd, 1999). W badaniu użyta będzie polska wersja skali ZTPI (Przepiórka, Sobol-Kwapinska i Jankowski, 2016). Skala składa się z 56 pozycji testowych (pięć skal). Respondent ustosunkowuje się do poszczególnych stwierdzeń za pomocą pięciostopniowej skali (od „całkowicie się nie zgadzam” do „całkowicie się zgadzam”). Kwestionariusz mierzy pięć rodzajów perspektywy czasowej: perspektywę przeszłościową negatywną, czyli tendencję do koncentracji na negatywnie ocenianej przeszłości (skala Przyszłość Negatywna; współczynnik α Cronbacha w tym badaniu był równy 0,84); perspektywę przeszłościową pozytywną – tendencję do koncentracji na pozytywnie ocenianej przeszłości (skala Przyszłość Pozytywna; α Cronbacha w tym badaniu 0,68); perspektywę przyszłościową pozytywną – tendencję do koncentracji na przyszłości, pozytywnie ocenianej

(skala Przyszłość Pozytywna; α Cronbacha w tym badaniu 0,81); perspektywę fatalistyczną – tendencję do koncentracji na teraźniejszości, połączona z przekonaniem, że życie zdeterminowane jest przez przeznaczenie i człowiek nie ma większego wpływu na swoje życie (skala Teraźniejszość Fatalistyczna; α Cronbacha w tym badaniu 0,76); perspektywę hedonistyczną – tendencję do koncentracji na przyjemnościach „tu i teraz” (skala Teraźniejszość Hedonistyczna; α Cronbacha w tym badaniu 0,80) (Zimbardo i Boyd, 1999, 2008). Współczynniki rzetelności polskiej wersji ZTPI w badaniach Przepiórki i innych (2016) dla poszczególnych skal wynosiły odpowiednio: 0,86; 0,69; 0,81; 0,74; 0,80).

Skala „Ciemna Przyszłość”

Do pomiaru tendencji do koncentracji na negatywnie ocenianej przyszłości, związanej z lękiem o przyszłość, została zastosowana Skala Ciemna Przyszłość (Zaleski, Sobol-Kwapińska, Przepiórka i Meisner, 2017). Jest to skrócona wersja Skali Niepokoju o Przyszłość (Zaleski, 1996). Skala składa się z 5 pozycji testowych (np. „Przeraża mnie, że mogę stanąć wobec kryzysów i trudności życiowych”) na które respondent odpowiada na siedmiopunktowej skali Likerta (od 0 „zdecydowanie nieprawda” do 6 „zdecydowanie prawda”). Wysoki wynik wskazuje na częste myślenie o przyszłości, postrzeganej w negatywny sposób, połączone z lękiem przed przyszłością i przewidywaniem przykrych wydarzeń w przyszłości. Rzetelność skali α Cronbacha w tym badaniu wynosiła 0,91, w badaniach Zaleskiego i innych (2017) wynosiła 0,90.

LIWC 2015

Do analizy tekstu opowiadań wykorzystany został program LIWC 2015 (Linguistic Inquiry and Word Count system LIWC 2015; Pennebaker, Boyd, Jordan i Blackburn, 2015, zob. Pennebaker, Francis i Booth, 2007, w polskiej adaptacji Szymczyk, Żakowicz i Stemplewska-Żakowicz (2012)). Program ten analizuje tekst poprzez liczenie słów, które mogą być zaklasyfikowane w oparciu o główne wymiary lingwistyczne (np., unikalne słowa, słowa zawierające więcej niż sześć liter, rzeczowniki), kategorie związane z czasem, przestrzenią i ruchem (np. czasowniki dotyczące przeszłości, teraźniejszości i przyszłości), wymiary dotyczące konstruktów teoretycznych (afektywny, kognitywny, sensoryczny i społeczny) oraz obszary związane z funkcjonowaniem osobistym (praca zawodowa, czas wolny, pieniądze, zagadnienia metafizyczne, stan fizyczny). Program LIWC podaje wyniki w formie procentów słów z danej kategorii w analizowanym tekście. Dla potrzeb przedstawianych badań wykorzystano następujące kategorie: Wymiary Lingwistyczne (czasowniki w pierwszej osobie

liczby pojedynczej i mnogiej, czasowniki w drugiej osobie liczby pojedynczej i mnogiej, czasowniki w trzeciej osobie liczby pojedynczej i mnogiej, negacje); Procesy Psychologiczne (Procesy afektywne, np. złość, lęk, smutek; Procesy społeczne, np. przyjaciele, rodzina; Procesy poznawcze, np. przyczyn, skutek, wiedza; Procesy percepcyjne, np. widzieć, słyszeć; Procesy biologiczne, np. ciało, zdrowie, seksualność; Popędy, np. siły, władzy, ryzyka; Orientacja temporalna, np. przeszłość, terażniejszość; Względność, np. ruch, przestrzeń, czas; Sprawy osobiste, np. pieniądze, praca, czas wolny) (Pennebaker i in., 2015).

Przeprowadzono szereg badań w oparciu o dane zebrane za pomocą programu LIWC. Przykładowo w badaniach osób z doświadczeniem zerwania relacji romantycznej, Boals i Klein (2005) wykazali, że częstość stosowania czasowników w pierwszej osobie liczby pojedynczej korelowała istotnie dodatnio z poziomem żalu i stosowaniem mechanizmu unikania powracania do przykrego zdarzenia zerwania związku. W badaniach Pasupathi (2007) osoby piszące o przeszłym wydarzeniu, którego nikomu wcześniej nie ujawniały, stosują czas terażniejszy, natomiast osoby piszące o zdarzeniach, o których mówiły innym ludziom, stosują czas przeszły. Pennebaker, Francis i Booth (2001) porównali wypowiedzi dotyczące silnie emocjonujących zdarzeń z wypowiedziami opisującymi zdarzenia o względnie neutralnym zabarwieniu emocjonalnym. W narracjach o emocjonujących zdarzeniach występowało więcej słów związanych z negacją, z procesami emocjonalnymi, emocjami pozytywnymi, negatywnymi, procesami poznawczymi, relacjami społecznymi, przeszłością i terażniejszością, w porównaniu do narracji o zdarzeniach neutralnych. Natomiast, w narracjach emocjonalnych, było mniej słów dotyczących przyszłości, przestrzeni, ruchu, aktywności zawodowej i czasu wolnego, w porównaniu do narracji neutralnych. Program LIWC był również wykorzystywany do analizy opowiadań do Testu Apercpcji Tematycznej (Murray, 1943) przez Pennebakera i King (1999). Wyniki tych badań wskazują na istotne dodatnie zależności między kategoriami LIWC, dotyczącymi osiągnięć, afiliacji i siły a wskaźnikami tych zmiennych uzyskanymi, na podstawie badania za pomocą kwestionariuszy i obserwacji.

2.2.4 Opis procedury badania

Do indukcji doświadczenia krzywdy zastosowana została tzw. procedura mikronarracji (Baumeister, Stillwell i Wotman, 1990; Zechmeister i Romero, 2002) dotyczących sytuacji krzywdy, podobnie jak w eksperymentach, między innymi Adams i Inesi (2016) oraz Leunissen, De Cremer, Folmer i Van Dijke (2013). Wyniki badań, między innymi, Adams i Inesi (2016) potwierdzają skuteczność tego rodzaju indukcji doświadczenia krzywdy.

Osoby badane na początku wypełniały skalę SES, kwestionariusz ZTPI i skalę CP. Następnie osobom badanym prezentowano obrazki (3K dla kobiet i 3 M dla mężczyzn; obrazki zamieszczono w Aneksie (Załącznik 2) z Testu Apercepcji Tematycznej Murraya (1987). Zadaniem osób badanych było wczucie się w sytuację osoby przedstawionej na obrazku. Badani zostali podzieleni losowo na dwie grupy: grupę „Relacja Wartościowa” i grupę „Relacja Małowartościowa”.

Osoby z grupy „Relacja Wartościowa” otrzymali następującą instrukcję: *„Proszę przeczytać krótką charakterystykę osoby przedstawionej na ilustracji i postarać się wczuć w jej sytuację. W poprzednich tego rodzaju badaniach zauważono, że ludzie którzy rzetelnie podeszli do zadania, wykonali je lepiej, więcej się o sobie dowiedzieli i zadanie to było dla nich bardziej interesujące, w porównaniu z osobami, które wykonywały polecenia niestarannie. Po uważnym przeczytaniu podanej charakterystyki, prosimy aby przez kilka minut pomyślała Pani o przedstawionej osobie i aby spróbowała Pani spojrzeć na świat oczami tej osoby, wczuć się w jej sytuację, uczucia i postawy. Ilustracja przedstawia osobę, która została poważnie skrzywdzona przez kogoś, z **kim relacja była dla tej osoby bardzo wartościowa**. Równocześnie osoba skrzywdzona ma uzasadnione przekonanie, że osoba która wyrządziła tę krzywdę, zrobiła to celowo, z premedytacją. Co więcej, po całym zdarzeniu nie okazała żadnej skruchy i nie przeprosiła za to co, zrobiła. Proszę wyobrazić sobie, że znajduje się Pani w sytuacji osoby opisanego powyżej i postarać się jak najlepiej wczuć w to co ona przeżywa, a następnie proszę opisać odczucia które mogą jej towarzyszyć, jej myśli oraz zachowania”*.

Instrukcja dla badanych z grupy „Relacja Małowartościowa” brzmiała identycznie, oprócz części zdania dotyczącego wartości relacji (pogrubioną czcionką), które brzmiało: *„z **kim relacja była dla tej osoby małowartościowa”***.

Po obejrzeniu ilustracji i przeczytaniu tak sformułowanej instrukcji osoby badane z obydwu grup miały za zadanie opisanie (przez 10 minut) tej wyobrażonej sytuacji i odczuć osoby skrzywdzonej. Następnie wszystkie osoby badane odpowiadały na cztery pytania sprawdzające siłę manipulacji (pytania zamieszczono w Aneksie w Załączniku 2). Odpowiedzi na wszystkie te pytania były udzielane na siedmiostopniowej skali typu Likerta. Na koniec, wszyscy badani wypełniali kwestionariusz TRIM-18, po czym został zastosowany debriefing, w postaci czytania krótkich, humorystycznych fragmentów tekstów.

2.2.5 Wyniki

Analiza danych została wykonana za pomocą programu PS Imago (IBM SPSS, wersja 24) i PROCESS (Hayes, 2013). Na początku narracje napisane przez osoby badane zostały sprawdzone, aby upewnić się że są one adekwatne do podanych instrukcji. Na podstawie oceny dokonanej przez trzysobowy zespół wyeliminowano 27 narracji niezgodnych z instrukcjami (11,6% badanej grupy). Wyniki osób z tymi narracjami zostały wyłączone z dalszych analiz.

Ocena siły manipulacji

Siła manipulacji oceniona została na podstawie analizy odpowiedzi na pytania dotyczące postrzegania trzech aspektów sytuacji krzywdy – wartości relacji, intencji sprawcy i skruchy oraz pytania dotyczącego poczucia bycia skrzywdzonym. Test t Studenta wykazał istotną różnicę między grupą „Relacja Wartościowa” i grupą „Relacja Małowartościowa” pod względem oceny wartości relacji ze sprawcą krzywdy ($t=4,58$; $df=141$; $p\leq 0,001$) oraz brak istotnych różnic pod względem intencji ($t=1,36$; $df=141$; $p=0,18$), skruchy ($t=0,03$; $df=141$; $p=0,98$) oraz uczucia bycia skrzywdzonym ($t=1,69$; $df=141$; $p=0,09$). Wyniki te wskazują, że zgodnie z indukcją, osoby z grupy „Relacja Wartościowa” ($N=73$) przypomniały sobie sytuację krzywdy w relacji wartościowej, $M (SD) = 5,19 (1,70)$, gdzie sprawca działał z intencją wyrządzenia krzywdy, $M (SD) = 5,25 (1,29)$ i nie okazał skruchy, $M (SD) = 3,15 (1,89)$, a badania z grupy „Relacja Małowartościowa” ($N=70$) przypomniały sobie sytuację krzywdy w relacji małowartościowej, $M (SD) = 3,80 (1,92)$, gdzie sprawca działał z intencją wyrządzenia krzywdy, $M (SD) = 4,94 (1,38)$ i nie okazał skruchy, $M (SD) = 1,14 (1,74)$. Badani z obydwu grup mieli podobne nasilenie poczucia bycia skrzywdzonym – w grupie „Relacja Wartościowa” $M (SD) = 5,71 (1,33)$, a w grupie „Relacja Małowartościowa” $M (SD) = 5,33 (1,39)$ (zob. Tabela A4 i A5 w Aneksie).

Statystyki opisowe

Badane kobiety i mężczyźni różnili się istotnie tylko w jednej skali – Przeszłość Negatywna (kobiety $M=3,11$, $SD=0,68$, mężczyźni $M=3,37$, $SD=0,66$, $t=-2,24$, $p=0,03$), dlatego analizowano łącznie wyniki kobiet i mężczyzn. Statystyki opisowe badanych zmiennych w grupie „Relacja Wartościowa” i grupie „Relacja Małowartościowa” przedstawiono w Tabeli 7.

Tabela 7. Statystyki opisowe wyników dla badanych zmiennych w grupie „Relacja Wartościowa” i „Relacja Małowartościowa” w Eksperymentcie II.

Zmienna	Grupa	N	Średnia	Odchylenie standardowe
Wiek	Relacja Wartościowa	73	30,07	3,22
	Relacja Małowartościowa	70	29,44	3,30
Samoocena	Relacja Wartościowa	73	22,95	5,83
	Relacja Małowartościowa	70	23,09	4,66
Przeszłość Negatywna	Relacja Wartościowa	73	3,20	0,67
	Relacja Małowartościowa	70	3,25	0,69
Terazniejszość Hedonistyczna	Relacja Wartościowa	73	3,28	0,45
	Relacja Małowartościowa	70	3,28	0,52
Przyszłość Pozytywna	Relacja Wartościowa	73	3,36	0,54
	Relacja Małowartościowa	70	3,41	0,44
Przeszłość Pozytywna	Relacja Wartościowa	73	3,46	0,55
	Relacja Małowartościowa	70	3,42	0,58
Terazniejszość Fatalistyczna	Relacja Wartościowa	73	2,96	0,60
	Relacja Małowartościowa	70	2,96	0,57
Ciemna Przyszłość	Relacja Wartościowa	73	22,08	7,07
	Relacja Małowartościowa	70	23,40	5,40
Motywacja Unikania	Relacja Wartościowa	73	25,36	5,38
	Relacja Małowartościowa	70	25,73	5,14
Motywacja Zemsty	Relacja Wartościowa	73	14,95	4,76
	Relacja Małowartościowa	70	15,76	4,36
Motywacja Życzliwości	Relacja Wartościowa	73	16,64	5,14
	Relacja Małowartościowa	70	15,37	5,70

Tabela 8. Wyniki testu t Studenta i test jednorodność wariancji Levene’a dla różnicy wyników w skalach motywacji do przebaczenia dla grupy „Relacja Wartościowa” i „Relacja Małowartościowa”

	F	p	t	df	p
Motywacja Unikania	0,004	0,953	-0,42	141	0,67
Motywacja Zemsty	0,359	0,550	-1,06	141	0,29
Motywacja Życzliwości	1,431	0,234	1,40	141	0,16

Wyniki zamieszczone w Tabeli 8 wskazują, że grupa „Relacja Wartościowa” nie różniła się od grupy „Relacja Małowartościowa” pod względem nasilenia poszczególnych rodzajów motywacji do przebaczenia.

Perspektywa czasowa jako moderator zależności między krzywdą a motywacją do przebaczenia

W celu zbadania moderującego wpływu poszczególnych rodzajów perspektywy czasowej na zależność między postrzeganiem krzywdy a motywacją do przebaczenia zastosowana została hierarchiczna regresja liniowa. Przeprowadzono 18 analiz moderacji: trzy moderacje dotyczące trzech rodzajów motywacji do przebaczenia wykonano dla sześciu rodzajów perspektywy czasowej (Tabela 9). Zmienną niezależną była przynależność do grupy „Relacja Wartościowa” (1) lub „Relacja Małowartościowa” (0). Jako zmienną kontrolowaną wprowadzono samoocenę (SES) z uwagi na to, że w dotychczasowych badaniach samoocena łączyła się istotnie z motywacją do przebaczenia (McCullough, 2009) i perspektywą czasową (Zimbardo i Boyd, 1999; 2008).

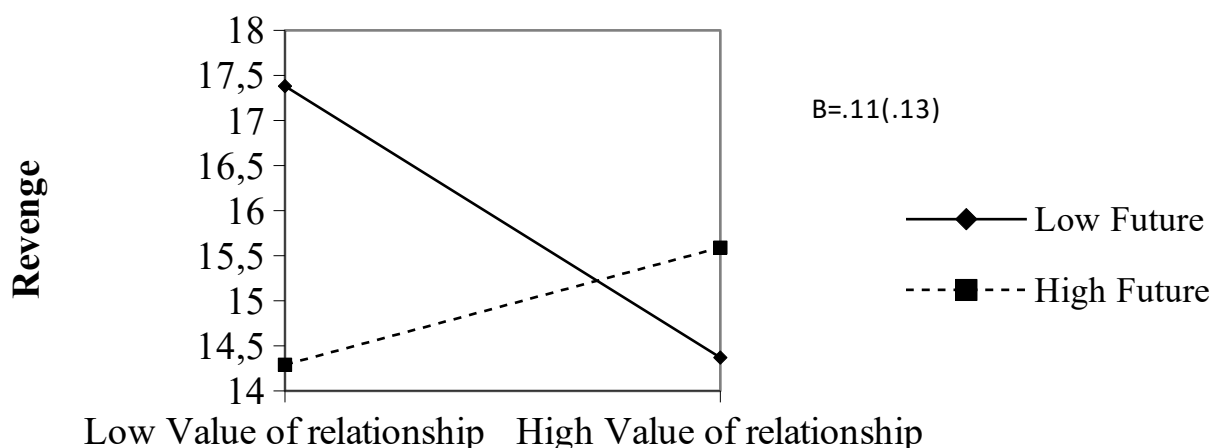
Tabela 9. Wyniki analizy moderacji dla zmiennej niezależnej „Postrzeganie wartości relacji”.

Zmienna zależna	Moderator	R ² _{ch}	B	t	p	95% PU	Interakcja					
							B _L	p _L	B _M	p _M	B _H	p _H
TRIM-A	CP	0,03	-0,31	-2,15	0,03	-0,6 – -0,02	1,66	0,20	-0,31	0,73	-2,27	0,07
	ZTPI PN	0,001	-0,19	0,14	0,87	-2,40 – 2,77						
	ZTPI PH	0,05	4,94	2,77	0,006	1,47 – 8,42	-2,78	0,02	-0,40	0,64	1,98	0,10
	ZTPI F	0,01	1,23	0,67	0,50	-4,82 – 2,37						
	ZTPI PP	0,01	2,11	1,38	0,17	-5,15 – 0,92						
	ZTPI PF	0,001	-0,01	-0,01	0,99	-3,03 – 3,04						
TRIM-B	CP	0,00	-0,03	-0,20	0,84	-0,26 – 0,32						
	ZTPI PN	0,004	1,11	0,83	0,41	-3,74 – 1,52						
	ZTPI PH	0,01	-1,43	-0,78	0,44	-2,20 – 5,05						
	ZTPI F	0,001	0,99	0,54	0,59	-4,65 – 2,66						
	ZTPI PP	0,002	-0,85	-0,53	0,59	-2,29 – 3,99						
	ZTPI PF	0,003	-0,94	-0,65	0,52	-1,94 – 3,82						
TRIM-R	CP	0,01	-0,17	-1,36	0,18	-0,08 – 0,42						
	ZTPI PN	0,002	-0,66	-0,57	0,57	-1,63 – 2,96						
	ZTPI PH	0,01	0,98	0,61	0,54	-4,17 – 2,20						
	ZTPI F	0,07	4,39	2,77	0,006	1,51 – 7,26	-3,01	0,006	-0,85	0,26	1,30	0,23
	ZTPI PP	0,003	0,92	0,67	0,50	-3,62 – 1,79						
	ZTPI PF	0,01	-1,05	-0,82	0,41	-1,49 – 3,59						

TRIM-A – Motywacja unikania; TRIM-R – Motywacja zemsty; TRIM-B – Motywacja życzliwości; SES – Samoocena; PP – Przeszłość Pozytywna; PN – Przeszłość Negatywna; PH – Teraźniejszość Hedonistyczna; PF – Teraźniejszość Fatalistyczna; F – Przyszłość Pozytywna; CP – Ciemna Przyszłość.

Najsilniejszym moderatorem zależności między postrzeganiem wartości relacji a motywacją do przebaczenia okazała się tendencja do koncentracji na przyszłości pozytywnie postrzeganej.

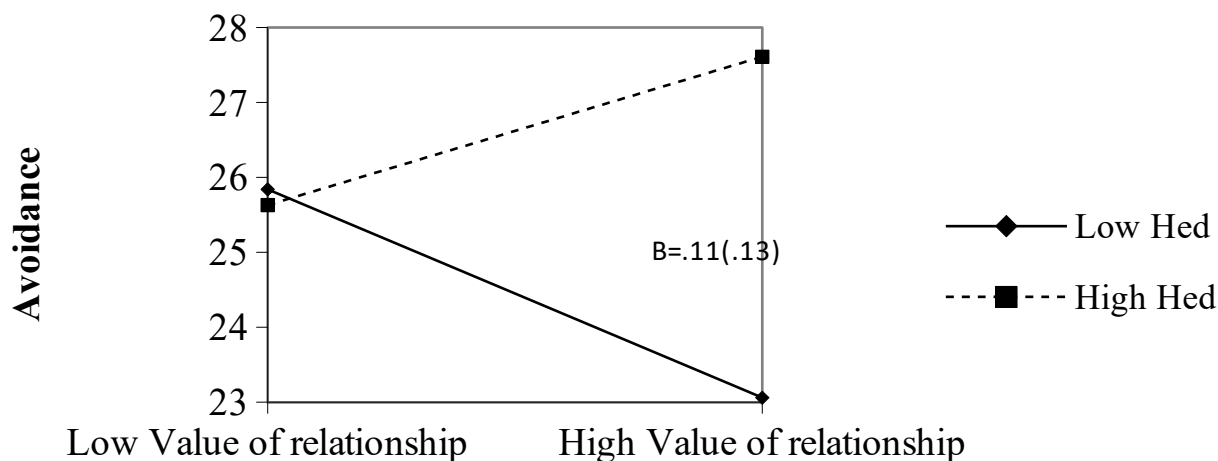
Przy wysokim i średnim nasileniu perspektywy przyszłościowej nie było istotnej zależności między postrzeganiem krzywdy a motywacją zemsty, natomiast przy słabej perspektywie przyszłościowej była istotna zależność pomiędzy postrzeganiem wartości relacji a motywacją zemsty – im większa postrzegana wartość relacji ze sprawcą tym mniejsza motywacja do zemsty. Wykres interakcji dla tego moderatora (Rys. 6) wskazuje, że w przypadku słabej tendencji do myślenia o przyszłości, planowania i formułowania celów, w sytuacji krzywdy w relacji wartościowej jest mniejsza motywacja do zemsty, niż w przypadku silnej tendencji do myślenia o przyszłości w kategoriach pozytywnych. Inaczej jest w przypadku relacji małowartościowej, tutaj motywacja do zemsty jest znacznie większa u osób o słabej tendencji do koncentracji na pozytywnej przyszłości niż u osób o silnej tendencji do koncentracji na pozytywnej przyszłości.



Rysunek 6. Efekt interakcyjny postrzeganej wartości relacji i perspektywy Przyszłość Pozytywna w przewidywaniu Motywacji Zemsty.

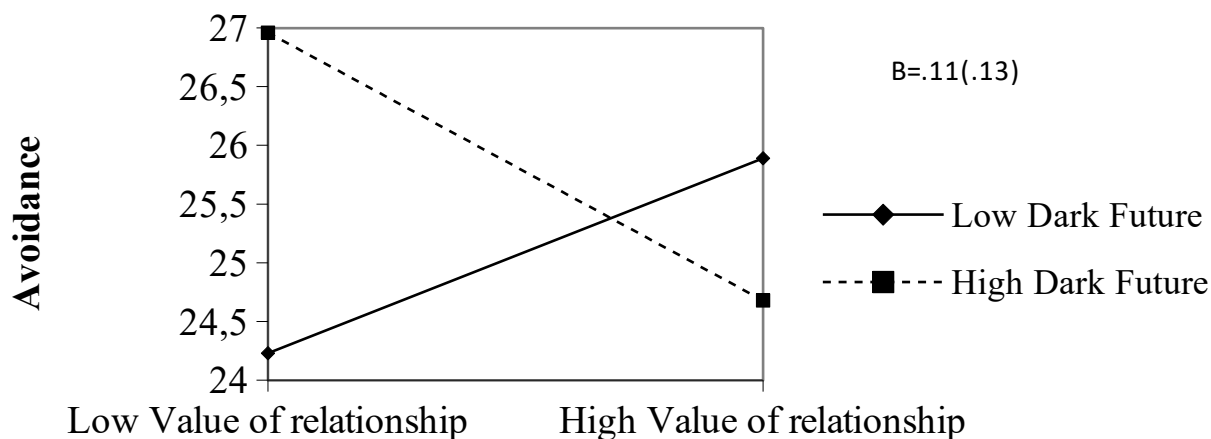
Moderacja była istotna również w przypadku tendencji do hedonistycznej koncentracji na terażniejszości oraz tendencji do koncentracji na negatywnej przyszłości. Przy wysokim i średnim nasileniu perspektywy hedonistycznej nie było istotnej zależności między postrzeganiem krzywdy a motywacją unikania. Natomiast przy słabej perspektywie hedonistycznej była istotna zależność między postrzeganiem wartości relacji a motywacją unikania - im większa postrzegana wartość relacji ze sprawcą tym mniejsza motywacja do unikania. Wykres interakcji dla tego moderatora (Rys. 7) wskazuje, że osoby o silnej tendencji do hedonistycznej koncentracji na terażniejszości w sytuacji krzywdy w relacji wartościowej, gdzie sprawca działał intencjonalnie i nie wyraził skruchy mają większą motywację unikania, niż osoby o słabej tendencji do hedonistycznej koncentracji na terażniejszości. W sytuacji relacji małowartościowej

osoby o słabej tendencji do koncentracji hedonistycznej mają podobną motywację do unikania co osoby o silnej koncentracji hedonistycznej.



Rysunek 7. Efekt interakcyjny postrzeganej wartości relacji i perspektywy Teraźniejszość Hedonistyczna w przewidywaniu Motywacji Unikania.

Jeśli chodzi o tendencję do koncentracji uwagi na negatywnej przyszłości, to ogólny wskaźnik moderacji był istotny, ale dalsze analizy, to znaczy badanie istotności predyktora na trzech poziomach moderatora, oraz analiza Johnsona Neymana nie przyniosły jednoznacznych wyników. Wykres interakcji dla tego moderatora (Rys. 8) wskazuje, że osoby o silnej tendencji do koncentracji na negatywnie ocenianej przyszłości mają mniejszą motywację do unikania w sytuacji krzywdy w relacji wartościowej, gdzie sprawca działał z premedytacją i nie okazał skruchy, niż osoby o słabej tendencji do koncentracji na negatywnie postrzeganej przyszłości. Inaczej jest w sytuacji relacji małowartościowej – tutaj większą motywację unikania mają osoby o silnej tendencji do koncentracji na negatywnie ocenianej przyszłości, niż osoby o słabej tendencji do koncentracji na negatywnej przyszłości.



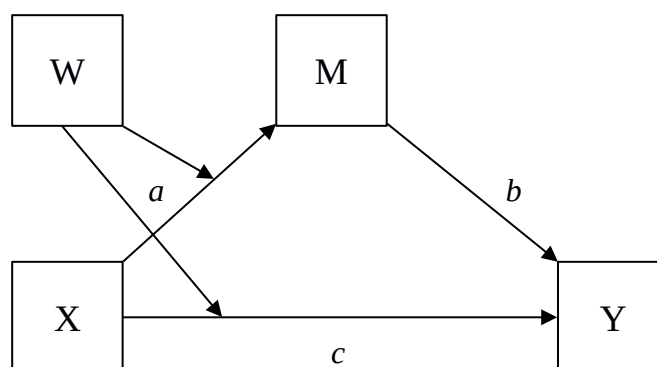
Rysunek 8. Efekt interakcyjny postrzeganej wartości relacji i perspektywy Ciemna Przyszłość w przewidywaniu Motywacji Unikania.

Język narracji o krzywdzie jako mediator zależności między krzywdą a motywacją do przebaczenia

Narracje zostały przeanalizowane pod kątem poprawności ortograficznej. Zostały poprawione błędy ortograficzne. Usunięto też słowa nie związane z przedstawianą historią, zgodnie z zaleceniami Pennebaker i innych (2007). Przygotowany w ten sposób materiał przeanalizowano za pomocą programu LIWC 2015 (Linguistic Inquiry and Word Count; Pennebaker i in., 2015). Średnia liczba słów dla osób badanych w tym eksperymencie była równa 38,38 dla każdej z narracji (SD=26,28).

Statystyki opisowe dla kategorii językowych narracji w grupach znajdują się w Aneksie w Tabelach A6 do A9. W celu weryfikacji hipotezy 5, przeprowadzono analizę moderowanej mediacji. Zastosowano program Hayes (2013) Process macro dla SPSS (Model 8; 5000 bootstrap), aby sprawdzić czy stosowanie określonych kategorii językowych, w narracjach na temat krzywdy, wyjaśnia zależność między postrzeganiem wartości relacji, a motywacją do przebaczenia u osób o słabej perspektywie hedonistycznej oraz u osób o słabej perspektywie pozytywnej przyszłościowej. Wzięto pod uwagę tylko te perspektywy czasowe i rodzaje motywacji do przebaczenia, dla których w poprzednich analizach uzyskano istotne moderacje i istotne zależności między postrzeganiem wartości relacji a motywacją do przebaczenia. Aby przetestować Model 8, poszczególne kategorie językowe badane przez LIWC, były wprowadzane jako mediatory, a perspektywa czasowa (hedonistyczna i pozytywna przyszłościowa) była moderatorem zarówno wpływu postrzegania wartości relacji na motywację do przebaczenia

(ścieżka c na Rys 9), jak i wpływu postrzegania wartości na stosowanie poszczególnych kategorii językowych (ścieżka a na Rys. 9).



Rysunek 9. Model konceptualny dla Hipotezy 5; X – krzywda, Y – motywacja do przebaczenia, M – język narracji, W – moderator – perspektywa czasowa.

W moderowanej mediacji, w której moderatorem była perspektywa hedonistyczna a zmienną zależną motywacja unikania sprawcy, żadna z kategorii językowych nie była istotnym mediatorem. Natomiast w przypadku moderatora - perspektywy przyszłościowej pozytywnej i zmiennej zależnej motywacji zemsty, uzyskany został istotny wskaźnik moderowanej mediacji dla kategorii językowej „Ja” (zaimki w pierwszej osobie liczby pojedynczej) (index = -0,71; SE = 0,43; 95% CI [-1,83 - -0,07]). Był istotny pośredni wpływ postrzegania wartości relacji na motywację zemsty, poprzez zawartość w narracjach słów w pierwszej osobie liczby pojedynczej, w przypadku słabej tendencji do koncentracji na pozytywnie ocenianej przyszłości (b = 0,44; SE = 0,30; 95% CI [0,03 - 1,30]).

Ponadto, analiza porównawcza zawartości treściowej narracji w grupie „Relacja Wartościowa” i „Relacja Małowartościowa” wykazała, że osoby opisujące sytuację krzywdy w relacji postrzeganej jako wartościowa, gdzie sprawca działał z premedytacją i nie okazał skruchy, stosowały w opisie doświadczenia krzywdy istotnie więcej słów związanych z emocjami pozytywnymi, ale także ze złością, sprzecznością, muzyką, domem, śmiercią oraz istotnie mniej słów związanych z lękiem, przyczynowością, słów związanych ze zmysłem wzroku i słuchu, rodziną, ruchem, czasem wolnym, pieniędzmi, religią i stanami fizycznymi ciała niż osoby opisujące sytuację krzywdy w relacji postrzeganej jako małowartościowa, gdzie sprawca działał z premedytacją i nie okazał skruchy. Ponadto w narracjach osób opisujących doświadczenie krzywdy w relacji wartościowej liczba czasowników w czasie teraźniejszym korelowała istotnie ujemnie z motywacją unikania, liczba czasowników dotyczących przyszłości korelowała istotnie ujemnie z motywacją zemsty, a liczba słów wyrażających zgodę i smutek

korelowała istotnie dodatnio z motywacją życzliwości. Natomiast w narracjach w relacji małowartościowej liczba czasowników w czasie przyszłym korelowała istotnie dodatnio z motywacją unikania, liczba słów wyrażających pewność korelowała istotnie ujemnie z motywacją zemsty, liczba słów wyrażających smutek korelowała istotnie dodatnio z motywacją życzliwości, a liczba czasowników wyrażających czas przeszły i czas przyszły korelowała istotnie ujemnie z motywacją życzliwości.

2.2.6 Dyskusja wyników

Wyniki Eksperymentu II wykazały, że zgodnie z główną hipotezą, perspektywa czasowa pełni funkcję moderatora zależności między postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą krzywdy, wyrządzonej z premedytacją, której sprawca nie okazał skruchy a motywacją do przebaczenia. Zgodnie z Hipotezą 3 koncentracja na negatywnej przyszłości jest moderatorem wpływu postrzegania sytuacji krzywdy na motywację do przebaczenia, a konkretnie w ramach zmiennej motywacja unikania. Osoby o silnej tendencji do koncentracji na negatywnie ocenianej przyszłości mają mniejszą motywację do unikania w sytuacji krzywdy w relacji wartościowej, gdzie sprawca działał z premedytacją i nie okazał skruchy, niż osoby o słabej tendencji do koncentracji na negatywnie postrzeganej przyszłości. Odwrotnie jest w sytuacji relacji małowartościowej – w tym przypadku większą motywację unikania mają osoby o silnej tendencji do koncentracji na negatywnie ocenianej przyszłości, niż osoby o słabej tendencji do koncentracji na negatywnej przyszłości.

Jeśli chodzi o Hipotezę 4, w ramach której negatywnie postrzegana przeszłość była postulowana jako moderator wpływu postrzegania sytuacji krzywdy na przebaczenie, to nie została ona potwierdzona w żadnej ze skal. Natomiast istotnymi moderatorami okazały się dwa rodzaje perspektywy czasowej: perspektywa hedonistyczna dla motywacji unikania i perspektywa przyszłościowa pozytywna dla motywacji zemsty. Wyniki wykazały, że przy słabej perspektywie hedonistycznej jest istotna ujemna zależność między postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą a motywacją unikania sprawcy. Przy średnim i dużym nasileniu perspektywy hedonistycznej ta zależność jest nieistotna. Sugeruje to, że osoby które nie przywiązują większej wagi do przyjemności tu i teraz, koncentrują się raczej na przeszłości i przyszłości, niż terażniejszości, w sytuacji krzywdy w relacji dla nich wartościowej mają większą skłonność do przebaczenia, to znaczy do nie unikania sprawcy i pozostawiania z nim w bliskiej relacji, niż osoby o dużej tendencji do korzystania z przyjemności w terażniejszości i dla których ważne jest korzystanie z chwili bieżącej.

Poza tym wyniki sugerują, że zależność między postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą a motywacją do przebaczenia jest moderowana przez tendencję do myślenia o przyszłości, ocenianej pozytywnie. W przypadku słabej skłonności do myślenia o pozytywnej przyszłości była istotna ujemna zależność między postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą a motywacją zemsty wobec sprawcy. Takiej zależności nie było w przypadku umiarkowanej i dużej tendencji do koncentracji na pozytywnie ocenianej przyszłości. Wyniki sugerują, że osoby, które rzadko myślą o przyszłości w pozytywny sposób, rzadko planują i formułują cele na przyszłość, w sytuacji krzywdy ze strony sprawcy w relacji dla nich wartościowej, gdy sprawca działał intencjonalnie i nie okazał skruchy, mają mniejszą chęć zemsty wobec sprawcy, niż osoby o silnej koncentracji na pozytywnej przyszłości. Odwrotnie jest w sytuacji relacji małowartościowej. Tutaj osoby o słabej koncentracji na pozytywnej przyszłości mają silniejszą motywację zemsty niż osoby o silnej koncentracji na pozytywnej przyszłości.

Hipoteza 5, która zakładała, że semantyczny aspekt języka narracji dotyczącego krzywdy w istotny sposób mediuje zależność pomiędzy indukowaną sytuacją krzywdy a motywacją do przebaczenia, została potwierdzona. Kategorie językowe narracji na temat krzywdy istotnie mediowały zależność między postrzeganiem wartości relacji a motywacją do przebaczenia, przy działaniu perspektywy przyszłościowej pozytywnej jako moderatora. Inaczej niż przewidywano w hipotezie 5a, negacje nie były istotnym mediatorem analizowanej relacji. Mediatorem była natomiast zawartość zaimków w pierwszej osobie liczby pojedynczej. Ta kategoria językowa wyjaśniała ujemną zależność między postrzeganą wartością relacji ze sprawcą a motywacją zemsty wobec sprawcy. Wyniki te sugerują, że osoby, które rzadko myślą konstruktywnie o swojej przyszłości i raczej nie są skłonne do formułowania celów na przyszłość, w sytuacji doświadczenia krzywdy w relacji postrzeganej przez nich jako wartościowa mają małą chęć ukarania sprawcy i zgadzają się na „status quo”. Jest to wyjaśniane tym, że przypominając sobie sytuacje krzywdy raczej nie myślą o niej w kategoriach „Ja”, nie odnoszą do siebie doświadczonych przykrości, pisząc o krzywdzie, jakby przytrafiła się komuś innemu.

2.3 Eksperyment III „Przebaczenie dezadaptacyjne w praktyce”

2.3.1 Problem i hipotezy badawcze

Eksperyment III był częściowo replikacją Eksperymentu II, z tym że osoby badane miały za zadanie przypomnieć sobie sytuację krzywdy, którą doświadczyły w przeszłości. Chodziło o to, aby móc się także odnieść się do osobistych doświadczeń krzywdy – bezpośrednio życia osób badanych. Cele badawcze i hipotezy były takie same jak w Eksperymentcie II (podrozdział 2.2.1).

2.3.2 Opis badanej grupy

W Eksperymentcie III wzięło udział 100 osób (50 kobiet i 50 mężczyzn) w wieku 25-35 lat. Wykluczone zostały osoby, co do których było uzasadnione przekonanie, że nie zapoznały się rzetelnie z instrukcją do badań (Oppenheimer, Meyvis i Davidenko, 2009). Ostatecznie do analiz zakwalifikowano 72 osoby (34 kobiety i 38 mężczyzn, w wieku 25-35 lat, średnia wieku 27,57, odchylenie standardowe 2,74). Poziom wykształcenia był następujący: 61% wykształcenie wyższe, 34% wykształcenie średnie i 5% wykształcenie podstawowe. Osoby badane pochodziły w większości z Warszawy, Poznania, Łodzi i Lublina. Wszyscy badani byli narodowości polskiej. Badani reprezentowali 19 zawodów (urzędnicy/ekonomiści 35%; nauczyciele 20%; pracownicy fizyczni 18%; inne 27%). Badanie zostało przeprowadzone w okresie między kwietniem i czerwcem 2017 r, zgodnie z zasadami etycznymi (Kodeks etyczno-zawodowy psychologa, 1991). Osoby badane otrzymywały kwestionariusze w wersji papierowej, również narracje zapisywały na kartkach. Wszystkie osoby były badane w obecności psychologa.

Analiza mocy testu, przeprowadzona za pomocą programu G*Power (Faul, Erdefelder, Langi i Buchner, 2007) wykazała, że taka liczebność grupy pozwala na wykrycie średniego efektu ($f^2 = 0,15$) z dużą mocą (0,90).

2.3.3 Metody

W Eksperymentcie III zastosowano następujące metody badawcze: skalę SES, kwestionariusz ZTPI, skalę CP oraz kwestionariusz TRIM-18. Opis wszystkich tych metod znajduje się w paragrafie 1.2.4 i 2.2.3. Współczynniki rzetelności α Cronbacha w tym badaniu w kwestionariuszu TRIM-18 były następujące: 0,87 dla Motywacji Unikania, 0,81 dla Motywacji Zemsty

i 0,75 dla Motywacji Życzliwości, a w skali SES 0,88. W kwestionariuszu ZTPI współczynnik rzetelności w skali Przeszłość Pozytywna był równy 0,69, Przeszłość Negatywna 0,85, Przyszłość 0,81, Teraźniejszość Hedonistyczna 0,78, Teraźniejszość Fatalistyczna 0,80 a dla skali Ciemna Przyszłość 0,92.

2.3.4 Opis procedury badania

Osoby badane miały za zadanie przypomnieć sobie określoną sytuację krzywdy z własnego życia. Badani zostali podzieleni losowo, podobnie jak w Eksperymentie II, na dwie grupy: grupę „Relacja Wartościowa” i grupę „Relacja Małowartościowa”. Osoby badane z grupy „Relacja Wartościowa” otrzymały następującą instrukcję: *„Teraz prosimy Pana/Panią o przypomnienie sobie pewnej sytuacji ze swojego życia. W poprzednich tego rodzaju badaniach zauważono, że ludzie którzy rzetelnie podeszli do zadania, wykonali je lepiej, więcej się o sobie dowiedzieli i zadanie to było dla nich bardziej interesujące, w porównaniu z osobami, które wykonywały polecenia niestarannie. Proszę przypomnieć sobie sytuację, w której został Pan/Pani poważnie skrzywdzony przez kogoś, z kim relacja była dla Pana/Pani bardzo wartościowa. Równocześnie miał Pan/Pani uzasadnione przekonanie, że osoba która wyrządziła tę krzywdę, zrobiła to celowo, z premedytacją. Co więcej, po całym zdarzeniu nie okazała żadnej skruchy i nie przeprosiła za to co, zrobiła. Proszę przypomnieć sobie jak najdokładniej, co Pan/Pani wtedy przeżywał, jakie miał Pan/Pani odczucia i jak Pan/Pani się zachowywał.”*. Instrukcja dla badanych z grupy „Relacja Małowartościowa” brzmiała identycznie, oprócz części zdania dotyczącego wartości relacji (pogrubioną czcionką). W tej grupie ten fragment brzmiał następująco: *„z kim relacja była dla Pana/Pani małowartościowa”*. Następnie wszystkie osoby badane odpowiadały na cztery pytania sprawdzające siłę manipulacji (pytania zamieszczone są w Aneksie w Załączniku 3). Na koniec osoby z obydwu grup wypełniały kwestionariusz TRIM-18, oraz czytały humorystyczne fragmenty tekstów jako debriefing.

2.3.5 Wyniki

Analiza danych została wykonana za pomocą programu PS Imago (IBM SPSS, wersja 24) i PROCESS (Hayes,2013). Na początku narracje napisane przez osoby badane zostały sprawdzone, aby upewnić się że są one adekwatne do podanych instrukcji. Na podstawie oceny dokonanej przez trzypięcioro zespół wyeliminowano 28 narracji niezgodnych z instrukcjami (20,16% badanej grupy). Wyniki osób z tymi narracjami zostały wyłączone z dalszych analiz.

Sprawdzono również kim dla osoby skrzywdzonej był sprawca krzywdy i jakiego rodzaju to była krzywda, podobnie jak w badaniach McCullougha i współpracowników (2008). Najczęściej sprawcą krzywdy był partner relacji romantycznej odmiennej płci (42%), w dalszej kolejności przyjaciel lub znajomy tej samej płci (22%), mąż lub żona (20%), współpracownik (10%), nieznajoma osoba (6%). W większości przypadków opisywana była sytuacja zdrady (30%), następnie utrata zaufania (25%), zaniedbanie ze strony żony lub męża (20%), obraźliwe zachowanie werbalne (18%), inne (7%). Średni wskaźnik poczucia skrzywdzenia (mierzony na skali Likerta od 1 do 7) wynosił $M=5,52$ ($SD=1,34$).

Ocena siły manipulacji

Siła manipulacji oceniona została na podstawie analizy odpowiedzi na pytania dotyczące postrzegania trzech aspektów sytuacji krzywdy – wartości relacji, intencji sprawcy i skruchy oraz pytania dotyczącego poczucia bycia skrzywdzonym. Statystyki opisowe dla siły manipulacji zostały przedstawione w Aneksie w Tabeli A10. Test t Studenta wykazał istotną różnicę między grupą „Relacja Wartościowa” i grupą „Relacja Małowartościowa” pod względem oceny wartości relacji ze sprawcą krzywdy ($t=9,30$; $df=70$; $p\leq 0,001$) oraz brak istotnych różnic pod względem intencji ($t=-1,28$; $df=70$; $p=0,20$), skruchy ($t=0,74$; $df=70$; $p=0,46$) oraz uczucia bycia skrzywdzonym ($t=0,64$; $df=70$; $p=0,52$). Wyniki te wskazują, że zgodnie z indukcją, osoby z grupy „Relacja Wartościowa” przypomniały sobie sytuację krzywdy w relacji wartościowej, M (SD) = 5,47 (1,39), gdzie sprawca działał z intencją wyrządzenia krzywdy, M (SD) = 5,74 (1,06) i nie okazał skruchy, M (SD) = 1,47 (0,72), a badani z grupy „Relacja Małowartościowa” przypomniaли sobie sytuację krzywdy w relacji małowartościowej, M (SD) = 2,21 (1,59), gdzie sprawca działał z intencją wyrządzenia krzywdy, M (SD) = 6,06 (1,07) i nie okazał skruchy, M (SD) = 1,35 (0,65). Badani z obydwu grup mieli podobne nasilenie poczucia bycia skrzywdzonym – w grupie „Relacja Wartościowa” M (SD) = 5,66 (1,44), a w grupie „Relacja Małowartościowa” M (SD) = 5,44 (1,42).

Statystyki opisowe

Badane kobiety i mężczyźni różnili się istotnie tylko w jednej skali – Ciemna Przyszłość (kobiety $M = 16,68$, $SD = 7,75$, mężczyźni $M = 11,87$, $SD = 5,97$, $t = 2,92$, $p = 0,005$), dlatego analizowano łącznie wyniki kobiet i mężczyzn. Statystyki opisowe badanych zmiennych w grupie „Relacja Wartościowa” i grupie „Relacja Małowartościowa” przedstawiono w Tabeli 12.

Tabela 12. Statystyki opisowe wyników dla badanych zmiennych w grupie „Relacja Wartościowa” i „Relacja Małowartościowa” w Eksperymentcie III.

		N	Średnia	Odchylenie standardowe
Wiek	Relacja Wartościowa	38	27,68	2,91
	Relacja Małowartościowa	34	27,44	2,57
	Ogółem	72	27,57	2,74
Samooceana	Relacja Wartościowa	38	18,05	4,97
	Relacja Małowartościowa	34	20,56	4,52
	Ogółem	72	19,24	4,90
Przeszłość Negatywna	Relacja Wartościowa	38	25,92	8,15
	Relacja Małowartościowa	34	31,71	6,59
	Ogółem	72	28,65	7,96
Terazniejszość Hedonistyczna	Relacja Wartościowa	38	51,26	7,38
	Relacja Małowartościowa	34	51,88	6,81
	Ogółem	72	51,56	7,08
Przyszłość Pozytywna	Relacja Wartościowa	38	45,32	6,40
	Relacja Małowartościowa	34	46,94	8,02
	Ogółem	72	46,08	7,20
Przeszłość Pozytywna	Relacja Wartościowa	38	33,37	5,16
	Relacja Małowartościowa	34	31,21	4,58
	Ogółem	72	32,35	4,98
Terazniejszość Fatalistyczna	Relacja Wartościowa	38	21,08	6,19
	Relacja Małowartościowa	34	22,71	5,07
	Ogółem	72	21,85	5,71
Ciemna Przyszłość	Relacja Wartościowa	38	12,53	7,27
	Relacja Małowartościowa	34	15,94	6,86
	Ogółem	72	14,14	7,24

Grupa „Relacja Wartościowa” i „Relacja Małowartościowa” różniły się w zakresie Samooceny ($t=-2,23$, $p=0,029$), w skali „Negatywna Przyszłość” ($t=3,29$, $p=0,002$) oraz w skali „Ciemna Przyszłość” ($t=-2,04$, $p=0,045$). Wyniki jednorodności wariancji i testu t Studenta znajdują się w Aneksie w Tabeli A11.

Jak wskazują wyniki przedstawione w Tabeli 13 grupa „Relacja Wartościowa” i grupa „Relacja Małowartościowa” nie różniły się istotnie pod względem motywacji unikania, zemsty i życzliwości.

Tabela nr 13. Wyniki testu t Studenta i test jednorodność wariancji Levene’a.

	F	p	t	df	p
Motywacja Unikania	0,557	0,458	-0,110	70	0,913
Motywacja Zemsty	0,217	0,643	0,387	70	0,700
Motywacja Życzliwości	0,005	0,944	0,517	70	0,607

Perspektywa czasowa jako moderator zależności między krzywdą a motywacją do przebaczenia

W celu zbadania moderującego wpływu poszczególnych rodzajów perspektywy czasowej na zależność między postrzeganiem krzywdy a motywacją do przebaczenia zastosowana została hierarchiczna regresja liniowa. Przeprowadzono 18 analiz moderacji: trzy moderacje dotyczące trzech rodzajów motywacji do przebaczenia wykonano dla sześciu rodzajów perspektywy czasowej (Tabela 17). Zmienną niezależną była przynależność do grupy „Relacja Wartościowa” (1) lub „Relacja Małowartościowa” (0). Jako zmienną kontrolowaną, podobnie jak w Eksperymentie 2, wprowadzono samoocenę (SES).

Tabela 17. Wyniki analizy moderacji dla zmiennej niezależnej „Postrzeganie wartości”.

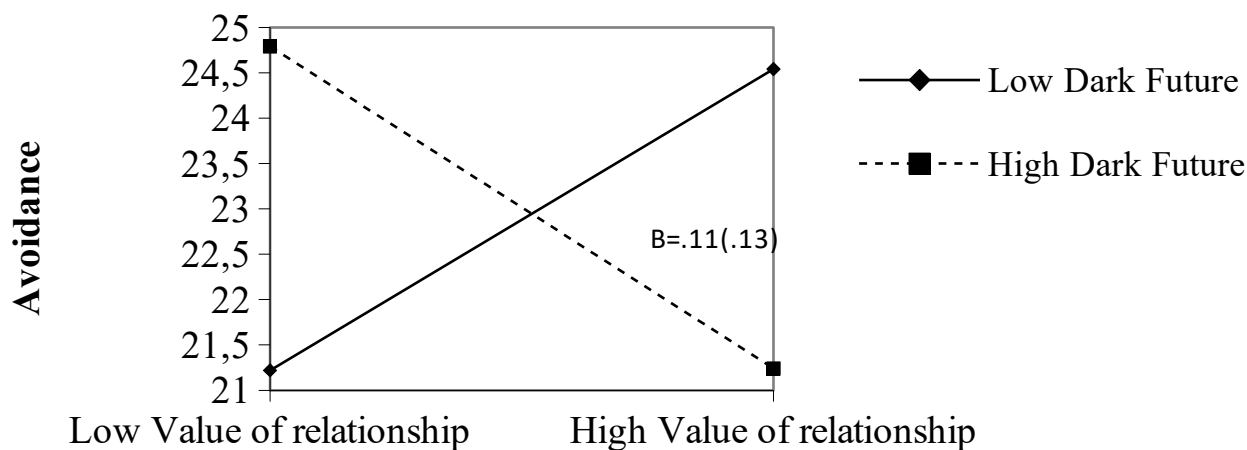
Zmienna zależna	Moderator	R ² _{ch}	B	t	p	95% PU	Interakcja					
							B _L	p _L	B _M	p _M	B _H	p _H
TRIM-A	CP	0,06	-0,47	-2,01	0,04	-0,95 – -0,01	3,33	0,19	-0,11	0,94	-3,55	0,13
	ZTPI PN	0,02	-0,30	1,31	0,19	-0,16 – -0,77						
	ZTPI PH	0,01	-0,19	-0,82	0,42	-0,28 – -0,66						
	ZTPI F	0,04	0,39	1,64	0,10	-0,86 – 0,08						
	ZTPI PP	0,02	0,36	1,05	0,30	-1,05 – 0,32						
	ZTPI PF	0,01	-0,25	0,42	0,68	-0,35 – 0,86						
TRIM-B	CP	0,05	0,40	2,09	0,04	0,02 – 0,78	-1,92	0,34	0,95	0,49	3,82	0,04
	ZTPI PN	0,01	0,09	0,48	0,63	-0,46 – 0,29						
	ZTPI PH	0,05	0,37	2,00	0,04	0,001 – 0,74	-1,51	0,43	1,13	0,40	3,78	0,04
	ZTPI F	0,03	-0,28	-1,46	0,15	-0,10 – 0,66						
	ZTPI PP	0,01	0,18	0,66	0,51	-0,74 – 0,37						
	ZTPI PF	0,01	0,19	0,76	0,45	-0,67 – 0,30						
TRIM-R	CP	0,03	-0,25	-1,58	0,12	-0,07 – 0,56						
	ZTPI PN	0,01	-0,10	-0,63	0,53	-0,21 – -0,41						
	ZTPI PH	0,01	-0,07	-0,47	0,64	-0,24 – 0,39						
	ZTPI F	0,01	0,13	0,81	0,42	-0,44 – 0,19						
	ZTPI PP	0,01	-0,17	-0,73	0,47	-0,29 – -0,63						
	ZTPI PF	0,02	-0,26	-1,32	0,19	-0,13 – 0,66						

TRIM-A – Motywacja unikania; TRIM-R – Motywacja zemsty; TRIM-B – Motywacja życzliwości; SES – Samoocena; PP – Przeszłość Pozytywna; PN – Przeszłość Negatywna; PH – Teraźniejszość Hedonistyczna; PF – Teraźniejszość Fatalistyczna; F – Przyszłość Pozytywna; CP – Ciemna Przyszłość.

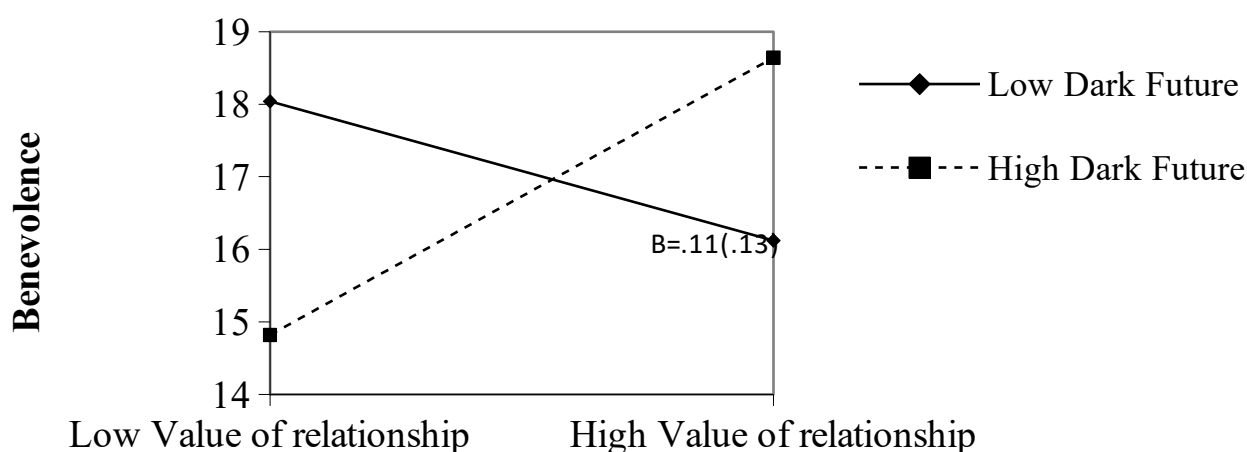
Wyniki wskazują, że moderacja jest istotna w przypadku skali Ciemna Przyszłość dla motywacji życzliwości i motywacji unikania oraz dla skali ZTPI Teraźniejszość Hedonistyczna dla motywacji życzliwości. Przy niskim i średnim nasileniu negatywnej perspektywy przyszłościowej nie było istotnej zależności między krzywdą a motywacją życzliwości. Natomiast przy silnej negatywnej perspektywie przyszłościowej była istotna dodatnia zależność między poziomem wartości relacji a motywacją życzliwości. Jeśli chodzi o motywację do unikania, to koncentracja na negatywnej przyszłości była istotnym moderatorem, ale dalsze analizy, to znaczy badanie istotności predyktora na trzech poziomach moderatora, oraz analiza Johnsona Neymana nie przyniosły jednoznacznych wyników.

Podobnie jeśli chodzi o perspektywę hedonistyczną - przy niskim i średnim nasileniu tej perspektywy nie było istotnej zależności między krzywdą a motywacją życzliwości. Natomiast przy silnej perspektywie hedonistycznej była istotna dodatnia zależność między poziomem wartości relacji a motywacją życzliwości wobec sprawcy.

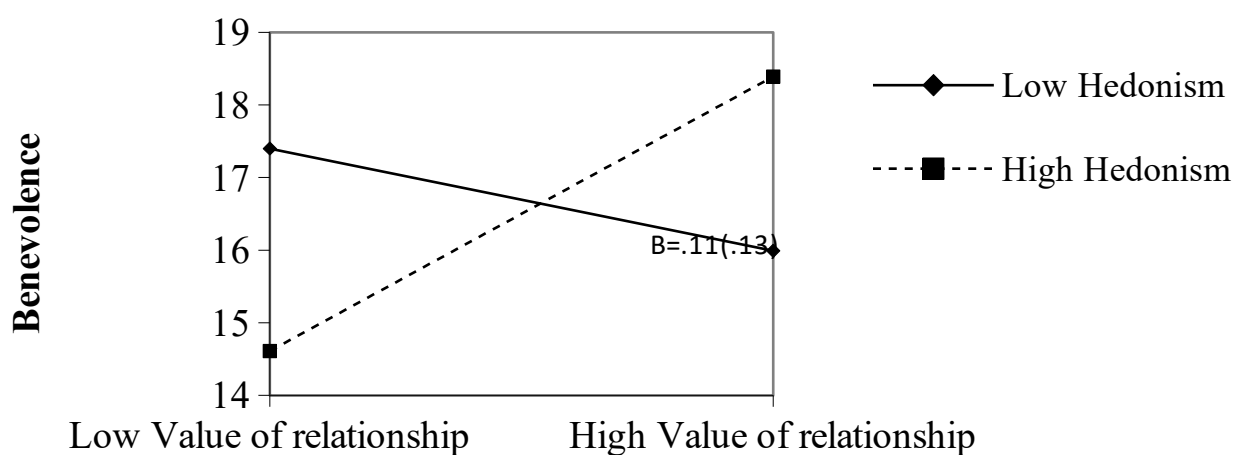
Dla tych dwóch moderatorów wykonano wykresy interakcji (Rys. 10, Rys. 11 i Rys. 12). Jak widać w przypadku moderującego wpływu negatywnej perspektywy przyszłościowej, przy niskim nasileniu tej perspektywy osoby skrzywdzone w relacji wartościowej mają większą motywację unikania (Rys. 10) i mniejszą motywację życzliwości (Rys. 11) niż osoby skrzywdzone w relacji małowartościowej, charakteryzujące się słabą perspektywą negatywną przyszłościową. Natomiast osoby skrzywdzone z silną negatywną postawą wobec przyszłości w relacji wartościowej mają mniejszą motywację unikania i większą motywację życzliwości niż osoby skrzywdzone w relacji mało wartościowej, negatywnie nastawione na przyszłość. Jeśli chodzi o perspektywę hedonistyczną, to osoby z silną perspektywą hedonistyczną, skrzywdzone w relacji wartościowej mają większą motywację życzliwości wobec sprawcy niż osoby skrzywdzone w relacji wartościowej ze słabą perspektywą hedonistyczną (Rys. 12). Natomiast w przypadku relacji małowartościowej, większą motywację życzliwości mają osoby ze słabą perspektywą hedonistyczną niż osoby z silną perspektywą hedonistyczną.



Rysunek 10. Efekt interakcyjny postrzeganej wartości relacji i perspektywy Ciemna Przyszłość w przewidywaniu Motywacji Unikania.



Rysunek 11. Efekt interakcyjny postrzeganej wartości relacji i perspektywy Ciemna Przyszłość w przewidywaniu Motywacji Życzliwości.



Rysunek 12. Efekt interakcyjny postrzeganej wartości relacji i perspektywy Teraźniejszość Hedonistyczna w przewidywaniu Motywacji Życzliwości.

Język narracji o krzywdzie jako mediator zależności między krzywdą a motywacją do przebaczenia

Narracje zostały przepisane do pliku Excel i przeanalizowane pod kątem poprawności ortograficznej. Zostały poprawione błędy ortograficzne. Usunięto też słowa nie związane z przedstawianą historią, zgodnie z zaleceniami Pennebaker i innych (2007). Przygotowany w ten sposób materiał przeanalizowano za pomocą programu LIWC 2015 (Linguistic Inquiry and Word Count; Pennebaker i in., 2015). Średnia liczba słów dla osób badanych w tym eksperymencie była równa 38,38 dla każdej z narracji (odchylenie standardowe równe 26,28).

Statystyki opisowe dla kategorii językowych narracji w grupach znajdują się w Aneksie w Tabeli A12 do A15. W celu weryfikacji hipotezy 5, podobnie jak w Eksperymentie II, przeprowadzono analizę moderowanej mediacji. Zastosowany został program Hayes (2013) Process macro dla SPSS (Model 8; 5000 bootstrap), aby sprawdzić czy stosowanie określonych kategorii językowych w narracjach na temat krzywdy, wyjaśnia zależność między postrzeganiem wartości relacji a motywacją życzliwości u osób o silnej perspektywie przyszłościowej negatywnej i u osób o silnej perspektywie hedonistycznej. Żeby przetestować ten model poszczególne kategorie językowe badane przez LIWC były wprowadzane jako mediatory a perspektywa czasowa (negatywna przyszłościowa i hedonistyczna) była moderatorem zarówno wpływu postrzegania wartości relacji na motywację życzliwości (ścieżka c na Rys 4), jak i wpływu postrzegania wartości na stosowanie poszczególnych kategorii językowych (ścieżka a na Rys 13).

W przypadku moderatora - perspektywy przyszłościowej negatywnej, uzyskany został istotny wskaźnik moderowanej mediacji dla kategorii językowej „Dom” (index = 0,07; SE = 0,05; 95% CI [0,001 - 0,21]). Był istotny pośredni wpływ postrzegania wartości relacji na motywację życzliwości, poprzez stosowanie w narracjach słów z zakresu kategorii „Dom” (słowa takie jak: mieszkanie, trawnik, kuchnia, gospodyni, gospodarz, pokój), w przypadku silnej tendencji do koncentracji na negatywnie ocenianej przyszłości (b = 0,46; SE = 0,38; 95% CI [0,001 - 1,42]). W moderowanej mediacji, w której moderatorem była perspektywa hedonistyczna, żadna z kategorii językowych nie była istotnym mediatorem.

Ponadto, analiza porównawcza zawartości treściowej narracji w grupie „Relacja Wartościowa” i „Relacja Małowartościowa” wykazała, że osoby opisujące sytuację krzywdy w relacji postrzeganej jako wartościowa, gdzie sprawca działał z premedytacją i nie okazał skruchy, stosowały w opisie doświadczenia krzywdy istotnie więcej zaimków w liczbie pojedynczej w pierwszej osobie, zaimków w liczbie pojedynczej w drugiej osobie, słów

związanych z emocjami pozytywnymi, ale także ze smutkiem, słów związanych ze zmysłem sluchu, muzyką, telewizją, rodziną, sportem, czasem wolnym, śmiercią oraz istotnie mniej słów związanych ze szkołą, ruchem i pieniędzmi, niż osoby opisujące sytuację krzywdy w relacji postrzeganej jako małowartościowa, gdzie sprawca działał z premedytacją i nie okazał skruchy. Ponadto w narracjach osób opisujących doświadczenie krzywdy w relacji wartościowej liczba czasowników korelowała dodatnio z motywacją unikania, liczba czasowników w czasie przeszłym, liczba słów związanych z czasem wolnym i domem korelowała istotnie ujemnie z motywacją unikania, liczba słów dotyczących ruchu ku dołowi korelowała istotnie dodatnio z motywacją zemsty, a liczba zaimków w trzeciej osobie liczby pojedynczej i mnogiej korelowała istotnie ujemnie z motywacją życzliwości. Natomiast w narracjach w relacji małowartościowej liczba słów dotyczących rodziny, czasu wolnego, domu korelowała istotnie ujemnie z motywacją unikania, liczba słów wyrażających złość korelowała istotnie dodatnio z motywacją zemsty, liczba słów wyrażających sprzeczność, przestrzeń, ruch ku górze korelowała istotnie dodatnio z motywacją życzliwości.

2.3.6 Dyskusja wyników

W Eksperymentcie III weryfikowane były te same hipotezy co w Eksperymentcie II. Wyniki Eksperymentu III również potwierdziły przypuszczenie zawarte w hipotezie głównej, że perspektywa czasowa moderuje zależność między postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą krzywdy, wyrządzonej z premedytacją, której sprawca nie okazał skruchy a motywacją do przebaczenia. Zgodnie z Hipotezą 3 koncentracja na negatywnej przyszłości, podobnie jak w Eksperymentcie II, okazała się moderatorem wpływu postrzegania sytuacji krzywdy na motywację do przebaczenia, a konkretnie w ramach zmiennej motywacja unikania” i motywacja życzliwości”. Wyniki wskazują, że w relacji wartościowej, przy silnej koncentracji osób skrzywdzonych na negatywnie ocenianej przyszłości jest mniejsza motywacja unikania sprawcy i większa motywacja życzliwości wobec sprawcy, niż przy słabej koncentracji na negatywnej przyszłości. Odwrotnie jest w przypadku krzywdy w relacji małowartościowej - przy silnej koncentracji osób skrzywdzonych na negatywnej przyszłości jest silniejsza motywacja unikania i mniejsza motywacja życzliwości, niż przy słabej koncentracji na negatywnie ocenianej przyszłości.

Jeśli chodzi o Hipotezę 4, w ramach której negatywnie postrzegana przeszłość była postulowana jako moderator wpływu postrzegania sytuacji krzywdy na przebaczenie, to nie została ona potwierdzona w żadnej ze skal, podobnie jak w Eksperymentcie II. Natomiast

istotnym moderatorem, podobnie jak w Eksperymentcie II, okazała się perspektywa hedonistyczna dla motywacji życzliwości. Wyniki sugerują, że przy silnej tendencji do hedonistycznej koncentracji na terażniejszości jest istotna dodatnia zależność między postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą a motywacją życzliwości wobec sprawcy. Przy średnim i słabym nasileniu perspektywy hedonistycznej ta zależność jest nieistotna. Wynika z tego, że osoby, które przywiązują dużą wagę do przyjemności tu i teraz i koncentrują się na terażniejszości, mają tym większą motywację życzliwości im bardziej oceniają relację ze sprawcą jako wartościową.

Hipoteza 5, która zakładała, że semantyczny aspekt języka narracji dotyczącego krzywdy w istotny sposób mediuje zależność pomiędzy indukowaną sytuację krzywdy a motywacją do przebaczenia, została potwierdzona, podobnie jak w Eksperymentcie II. Inaczej niż przewidywano w hipotezie 5a, negacje nie były istotnym mediatorem analizowanej relacji. Mediatorem była natomiast zawartość słów związanych z kategorią „Dom”. Wyjaśnia ona dodatnią zależność między postrzeganą wartością relacji ze sprawcą a motywacją życzliwości wobec sprawcy, w warunkach silnej negatywnej perspektywy przyszłościowej. Osoby, które obawiają się o swoją przyszłość i patrzą na nią z lękiem, w sytuacji doświadczenia krzywdy w relacji postrzeganej przez nich jako wartościowa charakteryzują się silną chęcią odbudowania życzliwej relacji ze sprawcą, mimo świadomości doświadczonej krzywdy. Wyjaśniane jest to tym, że przypominając sobie sytuację krzywdy często myślą o niej w kategoriach domu, domowników i spraw związanych z domem.

3. Dyskusja ogólna

Problem badawczy podejmowany w pracy dotyczył zależności pomiędzy postrzeganiem sytuacji krzywdy, motywacją do przebaczenia sprawcy oraz perspektywą czasową osoby skrzywdzonej. Przeprowadzone badania miały odpowiedzieć na pytanie czy perspektywa czasowa moderuje związek pomiędzy postrzeganiem krzywdy a motywacją do przebaczenia. Badaną grupę stanowiły osoby w okresie wczesnej dorosłości. Zastosowano metodologię scenariusza i wspomnienia. Badania składały się z trzech eksperymentów, z których pierwszy był replikacją badań pilotażowych. Badania pilotażowe wykazały, że postrzeganie wartości relacji ma istotny wpływ na motywację do przebaczenia oraz że w sytuacji gdy relacja ze sprawcą jest postrzegana przez osobę skrzywdzoną jako wartościowa, wtedy niezależnie od oceny intencjonalności działania i skruchy sprawcy, osoba skrzywdzona ma dużą motywację do przebaczenia i odnowienia lub utrzymania relacji ze sprawcą. Wyniki otrzymane w pilotażu potwierdziły się w replikacji tych badań dla motywacji zemsty i częściowo dla motywacji życzliwości.

Uzyskane wyniki potwierdziły główną hipotezę dotyczącą moderującego wpływu perspektywy czasowej na zależność pomiędzy postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą krzywdy, a motywacją do przebaczenia. Zgodnie z przewidywaniami perspektywa negatywna przyszłościowa moderowała zależność między postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą, który wyrządził krzywdę z premedytacją i nie okazał żadnej skruchy, a motywacją do przebaczenia. Koncentracja na negatywnie postrzeganej przyszłości nasilała dodatnią zależność między postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą a chęcią ponownego nawiązania relacji ze sprawcą, pomimo świadomości skrzywdzenia i negatywnych odczuć związanych z doświadczoną krzywdą. Z kolei koncentracja na negatywnie ocenianej przyszłości nie miała istotnego wpływu na relację między krzywdą a motywacją zemsty. Ponadto moderatorami zależności między postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą a motywacją do przebaczenia okazały się również perspektywa pozytywna przyszłościowa oraz perspektywa hedonistyczna. Słaba koncentracja na pozytywnej przyszłości nasilała ujemną zależność między wartością relacji a motywacją zemsty, a słaba koncentracja na przyjemnościach „tu i teraz” nasilała ujemną zależność między postrzeganiem wartości relacji a motywacją unikania.

Badacze zwracają uwagę, że dla zrozumienia zjawiska przebaczenia bardzo ważna jest odpowiedź na pytanie „Dlaczego ludzie przebaczą?” (Fehr, Gelfand i Nag, 2010; Finkel i in., 2002). Innymi słowy, jakiego rodzaju motywacje osób skrzywdzonych leżą u podstaw decyzji

o przebaczeniu? Czy ludzie wybaczą tylko po to, aby wyzwolić się z dyskomfortu, czy też u podłoża decyzji o przebaczeniu leżą bardziej złożone motywy? Uzyskane przez nas wyniki pokazują, że w aspekcie temporalnym, decydująca dla motywacji do przebaczenia w sytuacji relacji postrzeganej jako wartościowa, gdzie sprawca działał z premedytacją i nie okazał skruchy jest, przede wszystkim, postawa wobec przyszłość, a konkretnie postrzeganie przyszłości w negatywnym świetle, unikanie konstruktywnego myślenia o przyszłości i planowania i lęk przed przyszłością, a także nie przykładanie wagi do czerpania przyjemności z czasu teraźniejszego.

Uzyskane przez nas wyniki można także interpretować w kontekście teorii perspektywy czasowej (Zaleski, 1996; Zimbardo i Boyd, 1999, 2008) i ujęcia doświadczenia krzywdy jako zmiany w sytuacji życiowej oraz zburzenia dotychczasowego porządku świata osoby skrzywdzonej (por. Melibruda, 1992). Jeżeli osoba myśli w sposób konstruktywny o pozytywnej przyszłości, wówczas łatwiej jej wprowadzać w życie różnego rodzaju zmiany (Zaleski, 1991; Zimbardo i Boyd, 1999; 2008; Zaleski i in., 2017). Natomiast, jeśli u osoby skrzywdzonej występuje negatywna postawa wobec przyszłości, która jest przesycona lękiem przed tym co może się zdarzyć, wówczas przypuszczalnie osoba taka nie będzie w stanie zmienić sytuacji w jakiej się znajduje. Można tu też odnieść się do wyników badań Cheng i Yim (2008), w których indukowano ograniczoną i szeroką perspektywę czasu przeszłego. Osoby badane, które myślały o przyszłości jako czasie ograniczonym były bardziej skłonne do przebaczenia, niż osoby które myślały o przyszłości jako czasie nieograniczonym. Podobnie w sytuacji lęku przed przyszłością, negatywnej wizji przyszłości i unikaniu konstruktywnego myślenia o przyszłości, można powiedzieć, że człowiek zawęża przyszłość, czas przyszły jest dla niego przestrzenią pełną ograniczeń.

Analizując uzyskane wyniki, można odnieść się do kategorii rachunku zysków i strat, jakie mogą się wiązać z zerwaniem relacji, która jest dla osoby skrzywdzonej wartościowa (Exline i in., 2004, McCullough, Luna, Berry, Tabak i Bono, 2010). Subiektywna wartość, jaką osoby skrzywdzone przypisują tej relacji, ma w swojej podstawie określone „profity”, które wydają się być dla tych osób na tyle ważne, że decydują się one na ponoszenie negatywnych następstw związanych z dalszym trwaniem w krzywdzącej ich relacji. Podobnie, McCullough (2008) w swojej tzw. „hipotezie wartościowych relacji” zwraca uwagę, że motywacja do odbudowania relacji z osobą krzywdziciela jest wprost proporcjonalna do stopnia w jakim relacji tej zostanie przypisana długoterminowa wartość oraz do lęku przed utratą zysków, jakie osoba doświadczająca krzywdy czerpie z tej relacji.

Taką a nie inną postawę osób skrzywdzonych może także tłumaczyć współwystępujące zazwyczaj z lękiem o przyszłość poczucie bezradności i bezsilności po stronie osoby skrzywdzonej (Mellibruda, 1992, 1995). Znaczenie może mieć również brak alternatywnych rozwiązań, mogących pomóc uwolnić się z zaistniałej sytuacji. Osoba skrzywdzona, niezależnie od trudności tego doświadczenia i negatywnych emocji jakie są z nim związane, musi się zmierzyć z ważnym dla niej pytaniem „Co się stanie, jeśli nie wybaczę?”. Tak więc na poziomie sytuacyjnym osoby skrzywdzone muszą wziąć pod uwagę konsekwencje braku udzielenia przebaczenia w bilateralnej relacji ofiara-krzywdziciel (Fehr, Gelfand i Nag, 2010). Tym samym występuje duże prawdopodobieństwo powrócenia do krzywdzącej relacji (por. Aquino i in., 2001, 2006). Dobrze ilustruje to koncepcja „osadzenia”, wyrażającego się poprzez bliskość relacji, zaangażowania w tę relację oraz satysfakcji jaka z niej wynika, którą zaproponował Mitchell i współpracownicy (2001). „Osadzenie” porównali oni do „*sieci, w której dana osoba może się zablokować*” (s. 1104). Ofiara jest osadzona lub „utknęła” w relacji ofiara-sprawca do tego stopnia, że zerwanie tej relacji wiązałoby się z poniesieniem przez osobę skrzywdzoną znaczących kosztów.

Wzajemne „uwikłanie” osoby skrzywdzonej i sprawcy możemy też analizować w kontekście teorii współzależności społecznej Kelleya i Thibauta (1978; Wojciszke, 2003). Uzyskane przez nas wyniki wskazują, że osoba skrzywdzona nie wybiera zmiany krzywdzącej interakcji, np. na interakcję z innym partnerem, z uwagi na przewidywania negatywnych zdarzeń w przyszłości, lęk przed przyszłością, brak konkretnych planów na przyszłość i nie przykładanie wagi do czerpania przyjemności z „tu i teraz”. Dlatego woli wrócić do stanu sprzed krzywdy, wprowadzając przekształcenia wartościowań działań własnych i partnera, w dużej mierze polegające na wyolbrzymianiu znaczenia sfery ustabilizowanego życia domowego i pomniejszaniu znaczenia własnego „Ja”.

Przekształcenia działań własnych i partnera w sytuacji krzywdy wyrządzonej przez sprawcę, który nie okazał skruchy mogą sprawiać wrażenie wręcz zniekształcania rzeczywistości i unikania konfrontacji z realnością. Warto przytoczyć tu wnioski z badań Burnette, McCullougha, Van Tongerena i Davisa (2012). Zwrócili oni uwagę na to, że ludzie kierują się zazwyczaj specyficznymi schematami poznawczymi związanymi z reakcjami na doświadczoną przez nich krzywdę. Stosowanie tych schematów ma na celu przywrócenie do stanu wyjściowego ważnych dla nich relacji interpersonalnych i wartościowych związków społecznych. W ramach owych schematów osoba skrzywdzona analizuje sytuację w oparciu o subiektywną wartość, jaką przypisuje tej relacji, oraz w kontekście ryzyka ponownego

zranienia w przyszłości. Jeśli określona relacja stanowi dla ofiary bardzo dużą wartość, wtedy osoba najczęściej podejmuje ryzyko podtrzymywania tej relacji. Według tych autorów postawa taka wynika między innymi z występującej u tych osób tendencji do minimalizowania skutków doznanej krzywdy oraz niskiego poziomu koncentracji na negatywnych konsekwencjach związanych z doznaną krzywdą. Kearns i Fischam (2005) tłumaczą ten mechanizm próbą uzasadnienia i usprawiedliwienia zachowania sprawcy.

Podobne wnioski płyną z wyników badań Van der Wal, Kerrmans i Cillessen (2014). Wskazują oni, że przebaczenie w dużej mierze zależy od zdolności ofiary do kontroli własnych procesów poznawczych, które decydują o sposobie myślenia na temat sprawcy i zachowania wobec niego. Jeśli osoby skrzywdzone charakteryzuje niski poziom kontroli wykonawczej, wtedy są bardziej skłonne do przebaczenia, szczególnie w relacji, która przedstawia dla nich dużą wartość. Jeżeli w sytuacji doświadczenia krzywdy brak jest jej realistycznej oceny, wtedy przekłada się to na brak zdolności do adekwatnego zachowania się wobec osoby krzywdziciela na przykład w postaci uwolnienia się z relacji w jakiej znajduje się osoba skrzywdzona. Na uzyskane rezultaty warto spojrzeć w świetle mechanizmu, opisywanego przez psychologów klinicznych, polegającego na tym, że niektórzy ludzie przebaczą, ponieważ boją się konfrontacji lub chcą uciec od zmierzenia się ze swoją własną złością, która w sposób naturalny pojawia się w sytuacji krzywdy (Lamb, 2002).

Można także przypuszczać, że postawa osób skrzywdzonych, które skoncentrowane są na negatywnej perspektywie przyszłościowej, w relacji dla nich wartościowej jest w dużym stopniu wyjaśniana przez brak poczucia bezpieczeństwa, co jest charakterystyczne dla lęku przed przyszłością (Zaleski, 1996; Zaleski i in., 2017). W relacjach postrzeganych jako wartościowe bardzo często występuje duże zaangażowanie w utrzymanie za wszelką cenę tej relacji, ponieważ zaspokaja ono potrzebę bliskości i bezpieczeństwa. Pośrednio postawa taka jest również efektem obrony własnych interesów osoby skrzywdzonej oraz interesów, jakie wynikają z samego trwania w relacji z krzywdzicielem. Tym samym osoby, które w celu zapewnienia sobie poczucia bezpieczeństwa angażują się w tego typu relacje, są bardziej skłonne do udzielenia przebaczenia, równocześnie narażając się na ponowne skrzywdzenie (Finkel, Rusbult, Kumashiro i Hannon, 2002; Karremans, Van Lange, Ouwerkerk i Kluwer, 2003; Molden i Finkel, 2010). W tym przypadku bezwarunkowość przebaczenia, wynikająca z wartości jaką osoby skrzywdzone przypisują relacji ze sprawcą, może zostać potraktowana przez sprawcę jako „licencję” na ponowne wyrządzenie krzywdy (Exline i in., 2003).

Poparciem dla tej interpretacji mogą być również wyniki analiz mediacji, wskazujące, że zwiększona zawartość słów związanych z domem wyjaśniała dodatnią zależność między postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą a motywacją do przebaczenia. Dom jest zazwyczaj miejscem, które tradycyjnie postrzegane jest jako najbezpieczniejsze na świecie (Lewicka, 2012). Dlatego zwiększoną zawartość słów związanych z tą kategorią językową w narracjach opisujących doświadczenie krzywdy, u osób wyrażających chęć utrzymania bliskości fizycznej i psychicznej ze sprawcą, mimo braku skruchy z jego strony, może wskazywać na związek takiej postawy z potrzebą bezpieczeństwa.

Poczucie „osadzenia”, wplątania w relację, brak poczucia bezpieczeństwa, lęk przed przyszłością, brak konstruktywnych wizji przyszłości nasuwa też skojarzenia z psychologiczną sytuacją ofiary przemocy, z przejawami tzw. syndromu sztokholmskiego (Błoch-Gnych, 2010). Syndrom sztokholmski występuje u ofiar przemocy fizycznej oraz psychicznej. Polega na tym, że ofiara tkwi w bliskiej relacji ze sprawcą krzywdy, nawet przejawia wobec niego pozytywne odczucia, jako wyraz wdzięczności za pojawiające się co jakiś czas pozytywne zachowania ze strony sprawcy. Nie widzi przy tym możliwości wyjścia z sytuacji doświadczania przemocy, czuje się wyizolowana od innych sfer życia, stara się zadowolić sprawcę, nie przyznaje sobie prawa do własnego szczęścia. Jednym z możliwych wytłumaczeń takiego zachowania jest teoria dysonansu poznawczego (Festinger, 2007). Człowiek znajdując się w trudnej sytuacji, z której nie widzi wyjścia, stara się tak postrzegać rzeczywistość, żeby wydawała mu się przyjemna lub przynajmniej znośna do życia. W kontekście wyników naszych badań można powiedzieć, że poczucie braku wyjścia z trudnej sytuacji jest związane z negatywnym ustosunkowaniem do przyszłości, która nie jest postrzegana jako miejsce możliwej ucieczki, ale jako niebezpieczna przestrzeń, przed którą trzeba się chronić w znanej, chociaż raniącej relacji. Natomiast słabą tendencję do hedonistycznej koncentracji na teraźniejszości można łączyć z nieprzyznawaniem sobie prawa do własnego szczęścia i do czerpania przyjemności z życia.

Wyniki naszych badań wskazują, że osoby o słabej tendencji do planowania i konstruktywnego myślenia o pozytywnej przyszłości, im bardziej oceniają relację ze sprawcą krzywdy jako wartościową, tym mniejszą mają motywację zemsty wobec sprawcy, który działał z premedytacją i nie okazał skruchy za swoje zachowanie. Być może osoby takie czują się niepewne siebie i własnych praw, jak chociażby prawa do odczuwania negatywnych emocji (por. Enright, Gassin i Wu, 1992; Enright i Coyle, 1998; McCullough, 2001), czy prawa do domagania się sprawiedliwości (Lillie i Strelan, 2016). Równocześnie pamięć o krzywdzącym doświadczeniu może być dla nich przedmiotem frustracji oraz mieć znaczący wpływ na ocenę własnego „ja” (Lilgendahl,

McLean i Mansfield, 2013). Podczas gdy osoby skrzywdzone o wysokiej samoocenie są pewne własnej wartości (Baumeister, Tice i Hutton, 1989) i doświadczają stosunkowo niewielkich zmian nastroju i koncepcji siebie w obliczu doświadczonej krzywdy, to osoby o niskiej samoocenie doświadczają w zakresie tej przestrzeni bardziej znaczących zmian (Campbell, Chew i Scratchley, 1991). Wsparciem takiej interpretacji mogą być uzyskane przez nas wyniki analizy mediacji, które wskazują, że zależność między postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą, a motywacją zemsty u osób o słabej koncentracji na pozytywnej przyszłości, wyjaśniana jest przez małą zawartość zaimków w pierwszej osobie liczby pojedynczej, w narracjach opisujących krzywdę.

Idąc w takim kierunku interpretacji można odnieść się również do wyników wskazujących, że moderatorem zależności między postrzeganiem wartości relacji a motywacją przebaczenia jest również perspektywa hedonistyczna. Słaba tendencja do koncentracji na przyjemnościach „tu i teraz” nasilała ujemną zależność między postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą a motywacją unikania. Wynika z tego, że osoby o słabej tendencji do koncentracji na bieżących przyjemnościach, żyjące raczej przeszłością i przyszłością, niż teraźniejszością, im bardziej postrzegają relację ze sprawcą jako wartościową, tym mają większą motywację przebaczenia, ujmowanego jako chęć ponownej bliskości fizycznej i psychicznej ze sprawcą krzywdy. Można więc powiedzieć, że osoby nie przywiązujące większej wagi do czerpania z życia przyjemności, do korzystania z teraźniejszości będą skłonne do trwania w raniącej relacji ze sprawcą krzywdy, który nie deklaruje chęci zmiany swojego zachowania (por. Zimbardo i Boyd, 2008).

Wyniki naszych analiz wskazują z kolei, że osoby o silnej tendencji do hedonistycznej koncentracji na teraźniejszości, po doświadczeniu krzywdy, im bardziej oceniają relację ze sprawcą jako wartościową, tym większą mają motywację życzliwości wobec sprawcy, to znaczy deklarują pozytywne odczucia wobec sprawcy, mimo świadomości skrzywdzenia i bólu, spowodowanego krzywdą. Być może dla osób ceniących sobie przyjemne odczucia „tu i teraz” ważne jest odczuwanie również pozytywnych uczuć wobec sprawcy krzywdy w relacji, która jest dla nich wartościowa, czyli z której czerpią jakieś korzyści, również przyjemności. Dlatego są skłonne do podkreślania pozytywnych uczuć i zamiarów wobec sprawcy, ale z drugiej strony mają świadomość bycia skrzywdzonym i deklarowana życzliwość wobec sprawcy niekoniecznie idzie w parze z pełnym zaprzestaniem żywienia wrogości wobec sprawcy oraz z zaprzestaniem unikania fizycznej bliskości ze sprawcą (zob. Worthington, Wade, 1999; Witvliet, Ludwig i Van der Laan, 2001; McCullough, Emmons i Tsang, 2002).

Można nakreślić charakterystykę osoby w okresie wczesnej dorosłości, szczególnie podatnej na utrzymywanie bliskości fizycznej i emocjonalnej ze sprawcą krzywdy. Wyniki naszych badań sugerują, że osoba taka charakteryzuje się negatywną postawą wobec przyszłości – lęka się jej, myśli o zagrożeniach, które mogą nadejść, raczej nie formułuje planów na przyszłość oraz nie ma skryzalizowanego obrazu siebie w przyszłości. Może też mieć skłonność do poświęcania się, nie zwracania uwagi na własne „Ja”, to znaczy na własne potrzeby i szuka oparcia w sferze domowej. Należy pamiętać, że charakterystyka ta może mieć istotny związek ze specyfiką okresu wczesnej dorosłości, w którym jednym z podstawowych zadań rozwojowych jest nawiązywanie bliskich relacji z partnerami. Od relacji tych oczekuje się, że będą źródłem poczucia stabilności i bezpieczeństwa.

Interesujące, zwłaszcza w kontekście teorii perspektywy czasowej i terapii równoważenia perspektyw czasowych (Zimbardo i Boyd, 1999, 2008; Sword, Sword i Zimbardo, 2012; Zimbardo, Sword i Sword, 2014) jest to, że na zależność między postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą, który działał z premedytacją i nie okazał skruchy a motywacją do przebaczenia, nie miała istotnego wpływu postawa osoby skrzywdzonej wobec przeszłości. Liczyła się przede wszystkim, postawa wobec przyszłości. Jest to ważny rezultat o dużym znaczeniu aplikacyjnym, ponieważ sugeruje, że w pracy z osobami narażonymi na doświadczanie krzywd ze strony sprawcy, poprzez trwanie w bliskości ze sprawcą krzywdy, np. w pracy z ofiarami przemocy domowej, ważne jest nie tyle analizowanie i przeformułowanie przeszłości, co przede wszystkim, pomaganie w kształtowaniu pozytywnej i konstruktywnej postawy wobec przyszłości, pomaganie w formułowaniu konkretnych planów na przyszłość oraz w tworzeniu alternatywnych wizji przyszłości. Dzięki temu osoby skrzywdzone będą mogły świadomie podjąć decyzję o wyrwaniu się z „pułapki krzywdy”, w jakiej się znalazły.

Uzyskane wyniki pokazują również ciekawą zależność, jaka występuje pomiędzy wartością relacji, intencją działania i skruchą. Otóż w relacji postrzeganej przez osobę skrzywdzoną jako wartościowa decydująca dla chęci ponownego nawiązania bliskości fizycznej i emocjonalnej ze sprawcą krzywdy (motywacja życzliwości) jest skrucha, niezależnie od intencjonalności jego działania. Natomiast w przypadku relacji postrzeganej jako małowartościowa jeśli działanie sprawcy nie było intencjonalne, wtedy skrucha nie miała żadnego znaczenia. Zależność tę można wytłumaczyć w kontekście rezultatów badań przeprowadzonych przez Eaton, Struthers i Santelli (2006). Skrucha i przeprosiny są o tyle skuteczne, o ile powiązane są z wzięciem przez sprawcę odpowiedzialności za wyrządzoną krzywdę. Jeśli krzywdzące działanie było nieumyślne, wtedy

trudno mówić o pełnej odpowiedzialności sprawcy. Tym samym w takim przypadku skrucha nie ma większego znaczenia dla motywacji przebaczenia.

Warto również zwrócić uwagę na uzyskane interesujące zależności, związane z motywacją do przebaczenia w przypadku relacji postrzeganej jako małowartościowa. Wyniki sugerują, że w sytuacji krzywdy doznanej w takiej relacji, osoby o małej tendencji do koncentracji na pozytywnej przyszłości i planowaniu, mają znacznie silniejszą motywację zemsty, niż osoby o silnej tendencji do koncentracji na pozytywnie ocenianej przyszłości. Osoby nie mające konkretnej wizji przyszłości, nie przykładające wagi do formułowania celów w sytuacji zranienia w relacji małowartościowej mogą być agresywne, reagować silnym gniewem i podejmować zachowania odwetowe, wobec osób, z którymi nie wiążą ich bliskie relacje. Podobnie, wyniki wskazują, że w relacji postrzeganej jako małowartościowa osoby o silnej negatywnej postawie wobec przyszłości mają znacznie większą motywację unikania sprawcy niż osoby, które rzadko myślą o przyszłości z obawą. Przy tym, jeśli przyjąć, że bardzo słaba perspektywa przyszłościowa negatywna może wiązać się z bagatelizowaniem niebezpieczeństwa i brakiem ostrożności w działaniu (por. Zaleski, 1992; Zaleski i in., 2017), to można powiedzieć, że osoby ze słabą perspektywą przyszłościową negatywną, po doświadczeniu krzywdy w relacji małowartościowej, mogą narażać się na kolejne krzywdzące zachowanie ze strony sprawcy, poprzez utrzymywanie z nim relacji, mimo doznanej krzywdy. Z kolei osoby o silnej negatywnej postawie wobec przyszłości mogą zbyt szybko zrażać się do nieznanym ludzi i unikać kontaktów w obawie przed zranieniem.

Przeprowadzone badania mają też pewne słabe strony. Po pierwsze przebaczenie jest ujmowane zazwyczaj w dwóch perspektywach – jako jednorazowej decyzji albo dokonującego się w czasie procesu (Baskin i Enright, 2004). Jeśli przebaczenie potraktuje się w kategoriach procesu a nie jednorazowego aktu (Enright i Fitzgibbons, 2000; Enright, 2001), wtedy bardziej adekwatnym rozwiązaniem byłoby przeprowadzenie badań podłużnych na tej samej grupie osób i analiza zmian jakie mogą zajść w motywacji osoby skrzywdzonej wobec sprawcy. Dlatego też kolejnym kierunkiem badań powinny być badania w dwóch odcinkach czasowych – bezpośrednio po wyrządzeniu krzywdy oraz po upływie określonego czasu od samego zdarzenia.

Po drugie, dowolność w wyborze krzywd, jakie opisywały osoby badane, spowodowała że opisywane doświadczenia miały dość różnorodny charakter i pochodziły z bliższej bądź dalszej przeszłości. Wprawdzie percepcja ciężkości krzywdy zależy od subiektywnej oceny osoby skrzywdzonej, jednakże w kolejnych badaniach warto zwrócić uwagę na specyfikę różnego rodzaju krzywd, także tych, które przybierają formę przewlekłych wzorców postępowania.

Innym ograniczeniem przeprowadzonego badania jest czynnik kulturowo-religijny, to znaczy uzyskane przez nas wyniki należy ostrożnie generalizować na osoby z innej kultury i innego wyznania religijnego. Przebaczenie jest konstruktem, który jest w pewnym stopniu uzależniony od kontekstu religijnego i kulturowego (Kadiangandu, Gauche, Vinsonneau i Mullet, 2007; Ho i Fung, 2011). Azar i Mullet (2001) argumentują, że istnieją kulturowo unikalne trendy w wymiarach lub elementach przebaczenia. Z kolei Kadiangandu i współpracownicy (2007) zwrócili uwagę na to, że przebaczenie jest postrzegane jako konstrukt interpersonalny w kulturach kolektywistycznych (przebaczenie sprawcy krzywdy), podczas gdy w kulturach indywidualistycznych przebaczenie jest traktowane głównie jako konstrukt intrapersonalny (skoncentrowanie się na wewnętrznym procesie emocjonalnym). Na przebaczenie ma także wpływ kontekst religijny, który ma znaczenie w analizie postaw osób skrzywdzonych wobec doświadczenia krzywdy. W zależności od wyznawanej przez te osoby religii jest istotnym determinantem podjęcia decyzji o przebaczeniu (McCullough, Bono i Root, 2005; Cohen, Malka, Rozin i Cherfas, 2006).

Przy generalizacji wyników przedstawionych w pracy na ludzi w różnym wieku, należy pamiętać, że badaną grupę stanowiły osoby w okresie wczesnej dorosłości. Dlatego w dalszych badaniach warto podjąć się analizy zależności pomiędzy krzywdą a przebaczeniem w kontekście perspektywy czasowej osób skrzywdzonych także w innych przedziałach wiekowych.

W kontekście wniosków płynących z badań McCullougha i współpracowników (1997) w przyszłych badaniach warto przeanalizować zjawisko przebaczenia, jako możliwej oznaki występowania u osoby skrzywdzonej nieumiejętności budowania konstruktywnych relacji interpersonalnych. Możliwe, że niezdolność do zerwania krzywdzącej relacji jest nieadaptacyjną formą ucieczki od konfrontacji z samym sobą i wynika z głębszych, niż sam lęk przed przyszłością, mechanizmów społecznego funkcjonowania osoby skrzywdzonej.

Podsumowując, w przedstawionej pracy podjęty został temat sytuacji doświadczenia krzywdy, w której przebaczenie, rozumiane jako ponowne nawiązanie bliskiej relacji ze sprawcą krzywdy, może stanowić duże zagrożenie dla dobrostanu osoby skrzywdzonej a nawet dla jej godności. Finkel i współpracownicy (2002) prezentując wyniki swoich analiz zależności między zdradą, przebaczeniem a zaangażowaniem w związek w kontekście teorii współzależności Kelleya i Thibauta (1978) zwracają uwagę na potrzebę kontynuowania tego rodzaju badań z uwzględnieniem temporalnych właściwości badanego zjawiska. Kelley (1984) podkreślał znaczenie brania pod uwagę tego, że partnerzy interakcji podejmując decyzje dotyczące wspólnej relacji, rozważają nie tylko bieżącą sytuację, ale również interakcje w przyszłości. Na

tej podstawie tworzą oni prawdopodobne scenariusze interakcji w przyszłości i dokonują wyboru niektórych z nich, natomiast eliminują inne (zob. Finkel i in., 2002). Można więc powiedzieć, że przedstawione w pracy badania wpisują się w proponowany kierunek badań, akcentując znaczenie perspektywy czasowej osoby skrzywdzonej w relacji jaka zachodzi pomiędzy krzywdą a przebaczeniem.

Jak pokazały wyniki przeprowadzonych badań, pozostawanie w relacji lub motywacja do ponownego nawiązania bliskiej relacji ze sprawcą, który skrzywdził celowo i nie zamierza wyrazić skruchy, może wiązać się z negatywną postawą wobec przyszłości, słabo sprecyzowaną wizją własnej przyszłości oraz słabą koncentracją na przyjemnościach „tu i teraz”. Może być również przejawem braku poczucia bezpieczeństwa i zamykania się na ewentualne zmiany, które to paradoksalnie mogłyby przywrócić osobie skrzywdzonej, wyparte bądź stłumione przez lęk o przyszłość, marzenia o lepszym życiu.

Literatura cytowana

- Adams, G. S., & Inesi, M. E. (2016). Impediments to forgiveness: Victim and transgressor attributions of intent and guilt. *Journal of Personality and Social Psychology, 111*(6), 866-881.
- Aquino, K., Tripp, T. M., & Bies, R. J. (2001). How employees respond to personal offense: the effects of blame attribution, victim status, and offender status on revenge and reconciliation in the workplace. *Journal of Applied Psychology, 86*(1), 52-59.
- Aquino, K., Tripp, T. M., & Bies, R. J. (2006). Getting even or moving on? Power, procedural justice, and types of offense as predictors of revenge, forgiveness, reconciliation, and avoidance in organizations. *Journal of Applied Psychology, 91*(3), 653-668.
- Arendt, H. (1958). *The Human Condition*. Chicago: University of Chicago Press.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(2), 174-202.
- Ashton, M. C., Paunonen, S. V., Helmes, E., & Jackson, D. N. (1998). Kin altruism, reciprocal altruism, and the Big Five personality factors. *Evolution and Human Behavior, 19*(4), 243-255.
- Azar, F., & Mullet, E. (2001). Interpersonal forgiveness among Lebanese: A six-community study. *International Journal of Group Tensions, 30*(2), 161-181.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., & Regalia, C. (2001). Sociocognitive self-regulatory mechanisms governing transgressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(1), 125-135.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Counseling & Development, 82*(1), 79-90.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology, 5*(4), 323-370.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. *Dimensions of forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives, 79-104*.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A., & Wotman, S. R. (1990). Victim and perpetrator accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives about anger. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(5), 994-1005.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality, 57*(3), 547-579.
- Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., Parrott III, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(10), 1277-1290.
- Block R.A. (2014). Models of Psychological Time. In: *Cognitive models of psychological time*. R.A. Block. (Ed.), Psychology Press.

- Błoch-Gnych, A. (2010). Syndrom sztokholmski w relacjach międzyludzkich. *Nebieska Linia*, 4, <http://www.niebieskalinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/4969-syndrom-sztokholmski-w-relacjach-miedzyludzkich>.
- Boals, A., & Klein, K. (2005). Word use in emotional narratives about failed romantic relationships and subsequent mental health. *Journal of Language and Social Psychology*, 24(3), 252-268.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. *Positive Psychology in Practice*, 10, 165-180.
- Bono, G., McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147-158.
- Boon, S. D., & Sulsky, L. M. (1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(1), 19.
- Bottom, W. P., Gibson, K., Daniels, S. E., & Murnighan, J. K. (2002). When talk is not cheap: Substantive penance and expressions of intent in rebuilding cooperation. *Organization Science*, 13(5), 497-513.
- Bradfield, M., & Aquino, K. (1999). The effects of blame attributions and offender likableness on forgiveness and revenge in the workplace. *Journal of Management*, 25(5), 607-631.
- Brose, L. A., Rye, M. S., Lutz-Zois, C., & Ross, S. R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 35-46.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 759-771.
- Brown, R. P., & Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: Further evidence for the validity of the Tendency to Forgive Scale. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 627-638.
- Brzezińska, A. I., Piotrowski, K. (2009). Diagnoza statusów tożsamości w okresie adolescencji, wyłaniającej się dorosłości i wczesnej dorosłości za pomocą Skali Wymiarów Rozwoju Tożsamości (DIDS). *Studia Psychologiczne*, 47 (3), 93-109.
- Brzozowski, P. (2010). *Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych SUPIN. Polska adaptacja skali PANAS Davida Watsona i Lee Anny Clark. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Burnette, J. L., McCullough, M. E., Van Tongeren, D. R., & Davis, D. E. (2012). Forgiveness results from integrating information about relationship value and exploitation risk. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(3), 345-356.
- Campbell, J. D., Chew, B., & Scratchley, L. S. (1991). Cognitive and emotional reactions to daily events: the effects of self-esteem and self-complexity. *Journal of Personality*, 59(3), 473-505.
- Cardi, M., Milich, R., Harris, M. J., Kearns, E. (2007). Self-esteem moderates the response to forgiveness instructions among women with a history of victimization. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 804-819.
- Carmody, P., & Gordon, K. (2011). Offender variables: Unique predictors of benevolence, avoidance, and revenge?. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1012-1017.

- Cesario, J., Grant, H., & Higgins, E. T. (2004). Regulatory fit and persuasion: Transfer from "feeling right." *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(3), 388-404.
- Charles, S. T., & Piazza, J. R. (2009). Age differences in affective well-being: Context matters. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(5), 711-724.
- Cheng, S. T., & Yim, Y. K. (2008). Age differences in forgiveness: the role of future time perspective. *Psychology and Aging*, 23(3), 676-680.
- Cialdini, R. B., Darby, B. L., & Vincent, J. E. (1973). Transgression and altruism: A case for hedonism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9(6), 502-516.
- Coats, A. H., & Blanchard-Fields, F. (2008). Emotion regulation in interpersonal problems: the role of cognitive-emotional complexity, emotion regulation goals, and expressivity. *Psychology and Aging*, 23(1), 39-51.
- Cohen, A. B., Malka, A., Rozin, P., & Chermas, L. (2006). Religion and unforgivable offenses. *Journal of Personality*, 74(1), 85-118.
- Cottle, T.J. (1976). *Perceiving Time: A Psychological Investigation with Men and Women*. N.Y.: Wiley & Sons.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1998). Forgiveness education with adult learners. *Adult learning and development: Perspectives from Educational Psychology*, 219-238.
- Darby, B. W., & Schlenker, B. R. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(4), 742-753.
- Dickerson, S. S., Gruenewalk, T. L., & Kemeny, M. E. (2004). When the social self is threatened: Shame, physiology, and health. *Journal of Personality*, 72, 1191-1216.
- Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112(1), 53-83.
- Donnellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M., & Lucas, R. E. (2006). The mini-IPIP scales: Tiny-yet-effective measures of the Big Five factors of personality. *Psychological Assessment*, 18(2), 192-203.
- Drinon, J. E. R. (2001). Assessing forgiveness: Development and validation of the act of forgiveness scale. *Dissertation Abstracts International*, 61 (6185), 11-B.
- Dzwonkowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K., & Łaguna, M. (2008). *Samoocena i jej pomiar: SES: polska adaptacja skali SES M. Rosenberga: podręcznik*. Pracownia Testów Psychologicznych.
- Eaton, J., & Struthers, C. W. (2006). The reduction of psychological aggression across varied interpersonal contexts through repentance and forgiveness. *Aggressive Behavior*, 32(3), 195-206.
- Eaton, J., Struthers, C. W., & Santelli, A. G. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 371-380.
- Eaton, J., Struthers, C. W., & Santelli, A. G. (2006). The mediating role of perceptual validation in the repentance-forgiveness process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(10), 1389-1401.
- Eaton, J., Struthers, C. W., Shomrony, A., & Santelli, A. G. (2007). When apologies fail: The moderating effect of implicit and explicit self-esteem on apology and forgiveness. *Self and Identity*, 6(2-3), 209-222.

- Elder, J. W. (1998). Expanding our options: The challenge of forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring Forgiveness* (150–161). Madison: University of Wisconsin Press.
- Elshout, M., Nelissen, R. M., & van Beest, I. (2015). Vengeance is self-focused: Comparing vengeful to anger-driven responses. *Cognition and Emotion*, *29*(7), 1239-1255.
- Emmons, R.A. (2000). Personality and forgiveness. In: McCullough, M.E., Pargament, K.I., & Thoresen, C.E. (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (156–175). New York: Guilford.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. *Dimensions of forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*, 139-161.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, *40*, 107–146.
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. R. (1992). *Forgiveness: A developmental view*. Taylor & Francis.
- Erikson, E. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Rebis.
- Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (2000). Expressing forgiveness and repentance. *Forgiveness: Theory, research, and practice*, 133-155.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K., & Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*(6), 894-912.
- Exline, J. J., Worthington Jr, E. L., Hill, P., & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, *7*(4), 337-348.
- Fatfouta, R. (2015). How forgiveness affects processing time: Mediation by rumination about the transgression. *Personality and Individual Differences*, *82*, 90-95.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, *39*(2), 175-191.
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: a meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological bulletin*, *136*(5), 894-914.
- Fergus, T. A., Valentiner, D. P., McGrath, P. B., & Jencius, S. (2010). Shame-and guilt-proneness: Relationships with anxiety disorder symptoms in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, *24*(8), 811-815.
- Festinger, L. (2007), *Teoria dysonansu poznawczego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, *7*(1), 1-23.

- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2001). Forgiving in close relationships. *Advances in Psychology Research*, 7, 163-197.
- Fincham, F. D., & Jaspars, J. M. (1980). Attribution of responsibility: From man the scientist to man as lawyer. *Advances in Experimental Social Psychology*, 13, 81-138.
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427.
- Fincham, F. D., Paleari, F., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships*, 9(1), 27-37.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 956-974.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629-633.
- Fraisse, P. (1963). *The psychology of time*. New York: Harper & Row.
- Fraisse, P. (1984). Perception and estimation of time. *Annual Review of Psychology*, 35(1), 1-37.
- Freedman, S. (1998). Forgiveness and reconciliation: The importance of understanding how they differ. *Counseling and Values*, 42(3), 200-216.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 4(4), 209-220.
- Girard, M., Mullet, E., & Callahan, S. (2002). Mathematics of forgiveness. *The American Journal of Psychology*, 115(3), 351-375.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. *Forgiveness: Theory, research, and practice*, 203-227.
- Gordon, K. C., Burton, S., & Porter, L. (2004). Predicting the intentions of women in domestic violence shelters to return to partners: Does forgiveness play a role? *Journal of Family Psychology*, 18(2), 331-338.
- Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology*, 7(1), 57-75.
- Gouldner, A. W. (1960). The norm of reciprocity: A preliminary statement. *American Sociological Review*, 25(2), 161-178.
- Green, J. D., Burnette, J. L., & Davis, J. L. (2008). Third-party forgiveness:(Not) forgiving your close other's betrayer. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(3), 407-418.
- Greenaway, K.H., Louis, W.R., Wohl, M.J.A. (2012). Awareness of common humanity reduces empathy and heightens expectations of forgiveness for temporally distant wrongdoing. *Social Psychological and Personality Science*, 3(4), 446-454.
- Gruszecka, E. (1996). Trudności w wybaczeniu krzywd osobistych. *Nowiny Psychologiczne*, 1, 41-55.

- Gurba, E. (2011). Wczesna dorosłość. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* (287-311). Warszawa: PWN.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*, 621–637.
- Hamilton, W. D. (1964). The genetical evolution of social behaviour. II. *Journal of Theoretical Biology, 7*(1), 17-52.
- Havighurst, R. (1981). *Developmental tasks and education*. New York: Longman
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Ho, M. Y., & Fung, H. H. (2011). A dynamic process model of forgiveness: A cross-cultural perspective. *Review of General Psychology, 15*(1), 77-84
- Howell, A. J., Dopko, R. L., Turowski, J. B., & Buro, K. (2011). The disposition to apologize. *Personality and Individual Differences, 51*(4), 509-514.
- Hull, J. G., Tedlie, J. C., & Lehn, D. A. (1995). Modeling the relation of personality variables to symptom complaints: The unique role of negative affectivity. *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications, 217-235*.
- Jankowski, T. (2006). Struktura koncepcji siebie i procesy przetwarzania informacji o sobie u osób o różnym stopniu uważności. [Self-concept structure and self-relevant information processing in people with different levels of mindfulness]. (Unpublished doctoral dissertation). Lublin.
- Janson, M. (2003). *Psychologiczna analiza zemsty*. KUL. Niepublikowana praca doktorska. Lublin.
- Jenks, C. (2003). *Transgression*. Psychology Press.
- Kachadourian, L. K., Fincham, F., & Davila, J. (2005). Attitudinal ambivalence, rumination, and forgiveness of partner transgressions in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(3), 334-342.
- Kadima Kadiangandu, J., Gauché, M., Vinsonneau, G., & Mullet, E. (2007). Conceptualizations of forgiveness: Collectivist-Congolese versus individualist-French viewpoints. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 38*(4), 432-437.
- Kamali, Z., Keshavarzi, A., Sabzali, V., Romina, A. A., & Shirazi, H. R. G. Comparison of Forgiveness, Attachment Styles and Personality Traits between Successful and Unsuccessful Couples. *Research Paper, 87* (1s) 229-234.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., & Holland, R. W. (2005). Forgiveness and its associations with prosocial thinking, feeling, and doing beyond the relationship with the offender. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(10), 1315-1326.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., Ouwkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: the role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(5), 1011-1026.
- Kearns, J. N., & Fincham, F. D. (2005). Victim and perpetrator accounts of interpersonal transgressions: Self-serving or relationship-serving biases?. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(3), 321-333.

- Kelley, H. H. (1984). The theoretical description of interdependence by means of transition lists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 956-982.
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley.
- Kelln, B. R., & Ellard, J. H. (1999). An equity theory analysis of the impact of forgiveness and retribution on transgressor compliance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(7), 864-872.
- Klass, E. T. (1978). Psychological effects of immoral actions: the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, 85(4), 756-771.
- Koutsos, P., Wertheim, E. H., & Kornblum, J. (2008). Paths to interpersonal forgiveness: The roles of personality, disposition to forgive and contextual factors in predicting forgiveness following a specific offence. *Personality and Individual Differences*, 44(2), 337-348.
- Krebs, D. L. (2008). The evolution of a sense of justice. *Evolutionary forensic psychology*, 230-248.
- Lamb, S., & Murphy, J. G. (2002). *Before forgiving: Cautionary views of forgiveness in psychotherapy*. Oxford University Press on Demand.
- Lamb, S., & Murphy, J. G. (Eds.). (2002). *Before forgiving: Cautionary views of forgiveness in psychotherapy*. Oxford University Press on Demand.
- Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020.
- Lens, W., & Moreas, M. A. (1994). Future time perspective: individual and societal approach. In: Z. Zaleski (Ed.). *Psychology of future orientation* (23-28). Lublin: Wydawnictwo Naukowe KUL.
- Leunissen, J. M., De Cremer, D., Folmer, C. P. R., & Van Dijke, M. (2013). The apology mismatch: Asymmetries between victim's need for apologies and perpetrator's willingness to apologize. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(3), 315-324.
- Lewicka, M. (2012). *Psychologia miejsca*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Lewin, K. (1942). Time perspective and morale, In: G. Watson (red.), *Civilian morale. Second Yearbook of the S.P.S.S.L* (103-124). Boston: Houghton Mifflin.
- Lilgendahl, J. P., McLean, K. C., & Mansfield, C. D. (2013). When is meaning making unhealthy for the self? The roles of neuroticism, implicit theories, and memory telling in trauma and transgression memories. *Memory*, 21(1), 79-96.
- Lillie, M., & Strelan, P. (2016). Careful what you wish for: Fantasizing about revenge increases justice dissatisfaction in the chronically powerless. *Personality and Individual Differences*, 94, 290-294.
- Luchies, L. B., Finkel, E. J., McNulty, J. K., & Kumashiro, M. (2010). The doormat effect: when forgiving erodes self-respect and self-concept clarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(5), 734-749.
- Łukaszewski, W. (1983). Orientacja temporalna jako jeden z aspektów osobowości. W: W. Łukaszewski (red.). *Osobowość–orientacja temporalna–ustosunkowanie do zmian* (5-39). Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31*(1), 28-50.
- MacDonald, G., & Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin, 131*(2), 202-223.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences, 30*(5), 881-885.
- Maltby, J., Wood, A. M., Day, L., Kon, T. W., Colley, A., & Linley, P. A. (2008). Personality predictors of levels of forgiveness two and a half years after the transgression. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 1088-1094.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science, 10*(6), 194-197.
- McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*(11), 1556-1573.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. *Handbook of positive psychology, 2*, 446-455.
- McCullough, M. E., & Worthington Jr, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality, 67*(6), 1141-1164.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(5), 601-610.
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2005). Religion and forgiveness. In: Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park (Ed.). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, 394-411.
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(3), 490-505.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112-127.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 540-557.
- McCullough, M. E., Luna, L. R., Berry, J. W., Tabak, B. A., & Bono, G. (2010). On the form and function of forgiving: modeling the time-forgiveness relationship and testing the valuable relationships hypothesis. *Emotion, 10*(3), 358-376.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, practice and research* (1-16). New York: Guilford.
- McCullough, M. E., Pedersen, E. J., Tabak, B. A., Carter, E. C. (2014). Conciliatory gestures promote forgiveness and reduce anger in humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 111*(30), 12111-12116.

- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- McCullough, M. E., Root, L. M., Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 887-897.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- McNulty, J. K. (2011). The dark side of forgiveness: The tendency to forgive predicts continued psychological and physical aggression in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 770-783.
- Mellibruda, J. (1992). *Nieprzebaczona krzywda*. Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości.
- Mellibruda, J. (1995). *Pułapka nie wybaczonej krzywdy*. Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości. Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Metcalf, B. R., & Zimbardo, P. G. (2016). The SAGE Encyclopedia of Theory in Psychology. In: H. Miller (Ed.). *The SAGE Encyclopedia of Theory in Psychology*, (937-939). SAGE Publications, Inc.
- Michon, J. A., & Jackson, J. L. (1985). Introduction: The psychology of time. In *Time, mind, and behavior* (pp. 2-17). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Mikula, G., & Schlamberger, K. (1985). What people think about an unjust event: Toward a better understanding of the phenomenology of experiences of injustice. *European Journal of Social Psychology*, 15(1), 37-49.
- Miller, N., Pedersen, W. C., Earleywine, M., & Pollock, V. E. (2003). A theoretical model of triggered displaced aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 7(1), 75-97.
- Mitchell, T. R., Holtom, B. C., Lee, T. W., Sablinski, C. J., & Erez, M. (2001). Why people stay: Using job embeddedness to predict voluntary turnover. *Academy of Management Journal*, 44(6), 1102-1121.
- Molden, D. C., & Finkel, E. J. (2010). Motivations for promotion and prevention and the role of trust and commitment in interpersonal forgiveness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(2), 255-268.
- Mooney, A., Earl, J. K., Mooney, C. H., & Bateman, H. (2017). Using Balanced Time Perspective to Explain Well-Being and Planning in Retirement. *Frontiers in Psychology*, 8, 1781.
- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S., & Girard, M. (1998). "Forgivingness": Factor structure in a sample of young, middle-aged, and elderly adults. *European Psychologist*, 3(4), 289-287.
- Mullet, E., Neto, F., & Riviere, S. (2005). Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and self-forgiveness. *Handbook of forgiveness*, 159-181.
- Murphy, J. (2003). *Getting even: Forgiveness and its limits*. New York: Oxford University Press.
- Murray H. (1987). *Test Apercepcji Tematycznej. Podręcznik*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa.

- Murray, H. (1943). *Manual of thematic apperception test*. Boston, MA: Harvard University Press.
- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2313-2323.
- Neto, F., & Mullet, E. (2004). Personality, self-esteem, and self-construal as correlates of forgivingness. *European Journal of Personality*, 18(1), 15-30.
- Neu, J. (2002). To understand all is to forgive all-or is it? In S. Lamb & G. J. Murphy (Eds.), *Before forgiving: Cautionary views of forgiveness in psychotherapy*. New York: Oxford University Press.
- Nosal, C. S., Bajcar, B. (2004). *Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje*. Instytut Psychologii PAN.
- Nosal, C., Bajcar, B. (1999). Czas w umyśle stratega: perspektywa temporalna a wskaźniki zachowań strategicznych. *Czasopismo Psychologiczne*, 5(1), 55-68.
- Nosal, C.S. (2002). Problem umysłowych reprezentacji czasu i poziomów temporalności. *Studia Psychologiczne*, 10, 55-70.
- Nudelman, G., & Nadler, A. (2017). The effect of apology on forgiveness: Belief in a just world as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 116, 191-200.
- Nuttin, J., & Lens, W. (1985). *Future time perspective and motivation*. Leuven University Press.
- Okimoto, T. G., & Wenzel, M. (2008). The symbolic meaning of transgressions: Towards a unifying framework of justice restoration. In *Justice* (291-326). Emerald Group Publishing Limited.
- Oleś, P. (2003). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Warszawa: Scholar.
- Oppenheimer, D. M., Meyvis, T., & Davidenko, N. (2009). Instructional manipulation checks: Detecting satisficing to increase statistical power. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 867-872.
- Pargament, K. I., & Rye, M. S. (1998). Forgiveness as a method of religious coping. *Dimensions of forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*, 59-78.
- Pargament, K. I., McCullough, M. E., & Thoresen, C. E. (2000). The frontier of forgiveness. *Forgiveness: Theory, research and practice*, 299-319.
- Pasupathi, M. (2007). Telling and the remembered self: Linguistic differences in memories for previously disclosed and previously undisclosed events. *Memory*, 15(3), 258-270.
- Pennebaker, J. W., & King, L. A. (1999). Linguistic styles: language use as an individual difference. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1296-1312.
- Pennebaker, J. W., Francis, M. E., & Booth, R. J. (2001). Linguistic inquiry and word count: LIWC 2001. *Mahway: Lawrence Erlbaum Associates*, 71(2001), 2001.
- Pennebaker, J.W., Boyd, R.L., Jordan, K., & Blackburn, K. (2015). The development and
- Pierro, A., Giacomantonio, M., Pica, G., Kruglanski, A. W., & Higgins, E. T. (2011). On the psychology of time in action: Regulatory mode orientations and procrastination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1317-1031.

- Przepiorka, A., Sobol-Kwapinska, M., & Jankowski, T. (2016). A polish short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Personality and Individual Differences, 101*, 78-89.
- Psychologiczne, P. T. (1991). Kodeks etyczno-zawodowy psychologa. *Warszawa: PTP.*
- Pennebaker, J.W., Boyd, R.L., Jordan, K., & Blackburn, K. (2015). *The development and psychometric properties of LIWC2015*. Austin, TX: University of Texas at Austin.
- Risen, J. L., & Gilovich, T. (2007). Target and observer differences in the acceptance of questionable apologies. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(3), 418-433.
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Mark S. Rye, M. S. R., & Wrobel, T. A. (2004). A personological examination of self-and other-forgiveness in the five factor model. *Journal of Personality Assessment, 82*(2), 207-214.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., Hallisey, C., Narayanan, V., Williams, J. G. (2000). Religious perspectives on forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (17–40). New York: Guilford.
- Santelli, A. G., Struthers, C. W., & Eaton, J. (2009). Fit to forgive: Exploring the interaction between regulatory focus, repentance, and forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(2), 381-394.
- Sells, J. N., & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy, 20*(1), 21-36.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods, 7*(4), 422-445.
- Shumann K., Dweck, C.S. (2014). Who Accepts Responsibility for Their Transgressions. *Personality and Social Psychology Bulletin, 40*(12), 1598-1610.
- Smith, H., Goode, C., Balzarini, R., Ryan, D., & Georges, M. (2014). The cost of forgiveness: Observers prefer victims who leave unfaithful romantic partners. *European Journal of Social Psychology, 44*(7), 758-773.
- Sobol-Kwapińska, M. (2007). *Życie chwilą? Postawy wobec czasu a poczucie szczęścia*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Sobol-Kwapińska, M. (2016). Calm down - it's only neuroticism. Time perspectives as moderators and mediators of the relationship between neuroticism and well-being. *Personality and Individual Differences, 94*, 64-71.
- Spendel, Z. (2010). Czas jako zmienna w badaniach psychologicznych. Metodologiczne pułapki w psychologicznych badaniach nad czasem. W: K. Popiołek, A. Chudzicka-Czupała (red.), *Czas w życiu człowieka* (69-85). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Stackhouse, M. R., Ross, R. J., & Boon, S. D. (2016). The devil in the details: Individual differences in unforgiveness and health correlates. *Personality and Individual Differences, 94*, 337-341.
- Steiner, M., Allemand, M., & McCullough, M. E. (2011). Age differences in forgivingness: The role of transgression frequency and intensity. *Journal of Research in Personality, 45*(6), 670-678.
- Steuden, S. (2016). *Wykład inauguracyjny. Oblicza Przebaczenia*. Ogólnopolska Konferencja Naukowa, 2 czerwca, Lublin.

- Strelan, P., & Covic, T. (2006). A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(10), 1059-1085.
- Strelan, P., Sutton, R.M., (2011). When just-world beliefs promote and when they inhibit forgiveness. *Personality and Individual Differences, 50*(2), 163-168.
- Struthers, C.W., Eaton, J., Santelli, A.G., Uchiyama, M., Shirvani, N. (2008). The effects of attributions of intent and apology on forgiveness: When saying sorry may not help the story. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*(4), 983-992.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C. R., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., & Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence, 18*(6), 641-655.
- Szymczyk, B., Żakowicz, W., Stemplewska-Żakowicz, K. (2012). Automatyczna analiza tekstu: polska adaptacja programu LIWC Jamesa Pennebaker. *Przegląd Psychologiczny, 55*(2), 195-209.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*(2), 313-360.
- Thoresen, C. E., Luskin, F., & Harris, A. H. S. (1998). Science and forgiveness interventions: Reflections and recommendations. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological speculations*. (163–192). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Toplewska E., Skimina E., Strus W., Ciecuch J., Rowiński T. (2014). Krótki kwestionariusz do pomiaru Wielkiej Piątki IPIP-BFM-20. *Roczniki Psychologiczne, XVII*(2), 367-384.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson-Rose, S. A. (2008). Why forgiveness may protect against depression: Hopelessness as an explanatory mechanism. *Personality and Mental Health, 2*(2), 89-103.
- Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *The Quarterly Review of Biology, 46*(1), 35-57.
- Van der Wal, R. C., Karremans, J. C., & Cillessen, A. H. (2014). It takes two to forgive: The interactive role of relationship value and executive control. *Personality and Social Psychology Bulletin, 40*(6), 803-815.
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2015). Forgiveness increases meaning in life. *Social Psychological and Personality Science, 6*(1), 47-55.
- Wade, N. G., & Worthington Jr, E. L. (2003). Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness?. *Journal of Counseling and Development: JCD, 81*(3), 343.
- Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Differences, 32*(7), 1127-1137.
- Wallace, H. M., Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (2008). Interpersonal consequences of forgiveness: Does forgiveness deter or encourage repeat offenses?. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*(2), 453-460.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070.

- Weiner, B., Graham, S., Peter, O., & Zmuidinas, M. (1991). Public confession and forgiveness. *Journal of Personality*, 59(2), 281-312.
- Wenzel, M., Okimoto, T. G., Feather, N. T., & Platow, M. J. (2010). Justice through consensus: Shared identity and the preference for a restorative notion of justice. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 909-930.
- Weston, S.J, Cox, K.S., Condon, D.M., & Jackson, J.J. (2016). A comparison of human narrative coding of redemption and automated linguistic analysis for understanding life stories. *Journal of Personality*, 84, 594-606.
- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E., & Laan, K. L. V. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123.
- Wohl, M. J. A., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40, 1-10.
- Wohl, M. J., & McGrath, A. L. (2007). The perception of time heals all wounds: Temporal distance affects willingness to forgive following an interpersonal transgression. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 33 (7), 1023-1035.
- Wojciszke B. (2003). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Worthington Jr, E. L., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385-418.
- Worthington, E. L. (2001). *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*. Crown.
- Worthington, E. L., Jr., Berry, J. W., & Parrott, L. III. (2001). Unforgiveness, forgiveness, religion, and health. In T. G. Plante & A. C. Sherman (Eds.), *Forgiveness and reconciliation: Religion, public policy, and conflict transformation* (161-182). New York, NY, US: Guilford Press.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Worthington, E.L. Jr., Lavelock, Caroline, Ch., Rye, M.S., Tsang, J.; Toussaint, L. (2015). In: *Measures of personality and social psychological constructs*. Boyle, G.J. (Ed), Saklofske, D.H. (Ed), Matthews, G. (Ed), Publisher: Elsevier Academic Press.
- Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., & Lawler, K. A. (2004). Dimensions of forgiveness: The views of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(6), 837-855.
- Ysseldyk, R., & Wohl, M. J. (2012). I forgive therefore I'm committed: A longitudinal examination of commitment after a romantic relationship transgression. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 44(4), 257-263.
- Zakay, D., & Block, R. A. (1997). Temporal cognition. *Current Directions in Psychological Science*, 6(1), 12-16.
- Zaleski, Z. (1988). Transtemporalne „ja”: osobowość w trzech wymiarach czasowych. *Przegląd Psychologiczny*, 31(4), 931-943.

- Zaleski, Z. (1991). *Psychologia zachowań celowych*. Warszawa: PWN.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165-174.
- Zaleski, Z. (1998). *Od zawiści do zemsty: społeczna psychologia kłopotliwych emocji*. Żak.
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2017). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 1-17.
- Zarzycka, B. (2016). Psychologiczne koncepcje przebaczenia w relacjach międzyludzkich. *Paedagogia Christiana*, 37(1), 163-181.
- Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 675-686.
- Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.
- Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. Simon and Schuster.
- Zimbardo, P., Sword, R. M., & Sword, R. K. M. (2014). *Siła czasu*, tłum. A. Cybulko, Warszawa: PWN.
- Zimbardo, P., Sword, R., & Sword, R. (2012). *The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. John Wiley & Sons.

Aneks

Tabela A1. Statystyki opisowe wyników w pytaniach sprawdzających siłę manipulacji w Eksperymentcie I.

		N	Średnia	Odchylenie standardowe	Min.	Maks.
Wartość	Grupa 1	62	6,27	0,81	5	7
	Grupa 2	29	5,76	1,57	1	7
	Grupa 3	42	5,81	0,89	5	7
	Grupa 4	25	5,84	0,99	5	7
	Grupa 5	32	1,84	0,88	1	3
	Grupa 6	35	3,43	1,04	1	4
	Grupa 7	27	3,81	0,62	1	4
	Grupa 8	38	3,11	1,09	1	4
	Ogółem	290	4,64	1,85	1	7
	Model	Efekty stałe		1,00		
Intencjonalność	Grupa 1	62	5,92	0,91	5	7
	Grupa 2	29	5,45	0,99	3	7
	Grupa 3	42	3,40	0,99	1	4
	Grupa 4	25	2,68	1,03	1	4
	Grupa 5	32	6,34	0,79	5	7
	Grupa 6	35	4,37	0,91	3	7
	Grupa 7	27	3,63	0,79	1	4
	Grupa 8	38	3,11	0,95	1	4
	Ogółem	290	4,51	1,59	1	7
	Model	Efekty stałe		0,92		
Przeprosiny	Grupa 1	62	1,65	0,81	1	4
	Grupa 2	29	5,34	1,23	1	7
	Grupa 3	42	2,64	1,30	1	4
	Grupa 4	25	5,44	1,36	1	7
	Grupa 5	32	1,34	0,75	1	3
	Grupa 6	35	4,17	0,71	2	7
	Grupa 7	27	4,33	0,48	4	5
	Grupa 8	38	2,74	0,98	1	4
	Ogółem	290	3,15	1,74	1	7
	Model	Efekty stałe		0,98		

Tabela A2. Porównanie grup pod względem odpowiedzi na pytania dotyczące siły manipulacji w Eksperymentcie I - wyniki ogólne ANOVY.

		Suma kwadratów	df	F	p
Wartość	Między grupami	704,775	7	101,43	0,000
	Wewnątrz grup	279,928	282		
	Ogółem	984,703	289		
Intencjonalność	Między grupami	487,893	7	81,69	0,000
	Wewnątrz grup	240,594	282		
	Ogółem	728,486	289		
Przeprosiny	Między grupami	607,217	7	89,90	0,000
	Wewnątrz grup	272,107	282		
	Ogółem	879,324	289		

Tabela A3. Porównanie grup pod względem odpowiedzi na pytania dotyczące siły manipulacji w Eksperymentcie I - wyniki szczegółowe ANOVY.

Test Bonferroniego					
Zmienna zależna			Różnica średnich	Błąd standardowy	p
Wartość	Grupa 1	Grupa 2	0,516	0,224	0,621
		Grupa 3	0,465	0,199	0,569
		Grupa 4	0,434	0,236	1,000
		Grupa 5	4,430*	0,217	0,000
		Grupa 6	2,846*	0,211	0,000
		Grupa 7	2,459*	0,230	0,000
		Grupa 8	3,169*	0,205	0,000
		Grupa 2	Grupa 1	-0,516	0,224
	Grupa 3		-0,051	0,241	1,000
	Grupa 4		-0,081	0,272	1,000
	Grupa 5		3,915*	0,255	0,000
	Grupa 6		2,330*	0,250	0,000
	Grupa 7		1,944*	0,266	0,000
	Grupa 8		2,653*	0,246	0,000
	Grupa 3		Grupa 1	-0,465	0,199
		Grupa 2	0,051	0,241	1,000
		Grupa 4	-0,030	0,252	1,000
		Grupa 5	3,966*	0,234	0,000
		Grupa 6	2,381*	0,228	0,000
		Grupa 7	1,995*	0,246	0,000
		Grupa 8	2,704*	0,223	0,000
		Grupa 4	-0,434	0,236	1,000

Test Bonferroniego

Zmienna zależna		Różnica średnich	Błąd standardowy	p
	Grupa 2	0,081	0,272	1,000
	Grupa 3	0,030	0,252	1,000
	Grupa 5	3,996*	0,266	0,000
	Grupa 6	2,411*	0,261	0,000
	Grupa 7	2,025*	0,277	0,000
	Grupa 8	2,735*	0,257	0,000
Grupa 5	Grupa 1	-4,430*	0,217	0,000
	Grupa 2	-3,915*	0,255	0,000
	Grupa 3	-3,966*	0,234	0,000
	Grupa 4	-3,996*	0,266	0,000
	Grupa 6	-1,585*	0,244	0,000
	Grupa 7	-1,971*	0,260	0,000
	Grupa 8	-1,262*	0,239	0,000
Grupa 6	Grupa 1	-2,846*	0,211	0,000
	Grupa 2	-2,330*	0,250	0,000
	Grupa 3	-2,381*	0,228	0,000
	Grupa 4	-2,411*	0,261	0,000
	Grupa 5	1,585*	0,244	0,000
	Grupa 7	-0,386	0,255	1,000
	Grupa 8	0,323	0,233	1,000
Grupa 7	Grupa 1	-2,459*	0,230	0,000
	Grupa 2	-1,944*	0,266	0,000
	Grupa 3	-1,995*	0,246	0,000
	Grupa 4	-2,025*	0,277	0,000
	Grupa 5	1,971*	0,260	0,000
	Grupa 6	0,386	0,255	1,000
	Grupa 8	0,710	0,251	0,140
Grupa 8	Grupa 1	-3,169*	0,205	0,000
	Grupa 2	-2,653*	0,246	0,000
	Grupa 3	-2,704*	0,223	0,000
	Grupa 4	-2,735*	0,257	0,000
	Grupa 5	1,262*	0,239	0,000
	Grupa 6	-0,323	0,233	1,000
	Grupa 7	-0,710	0,251	0,140
Intencjonalność	Grupa 1			
	Grupa 2	0,471	0,208	0,676
	Grupa 3	2,515*	0,185	0,000
	Grupa 4	3,239*	0,219	0,000

Test Bonferroniego

Zmienna zależna		Różnica średnich	Błąd standardowy	p
	Grupa 5	-0,424	0,201	0,999
	Grupa 6	1,548*	0,195	0,000
	Grupa 7	2,290*	0,213	0,000
	Grupa 8	2,814*	0,190	0,000
Grupa 2	Grupa 1	-0,471	0,208	0,676
	Grupa 3	2,044*	0,223	0,000
	Grupa 4	2,768*	0,252	0,000
	Grupa 5	-,895*	0,237	0,005
	Grupa 6	1,077*	0,232	0,000
	Grupa 7	1,819*	0,247	0,000
	Grupa 8	2,343*	0,228	0,000
Grupa 3	Grupa 1	-2,515*	0,185	0,000
	Grupa 2	-2,044*	0,223	0,000
	Grupa 4	0,725	0,233	0,058
	Grupa 5	-2,939*	0,217	0,000
	Grupa 6	-,967*	0,211	0,000
	Grupa 7	-0,225	0,228	1,000
	Grupa 8	0,299	0,207	1,000
Grupa 4	Grupa 1	-3,239*	0,219	0,000
	Grupa 2	-2,768*	0,252	0,000
	Grupa 3	-0,725	0,233	0,058
	Grupa 5	-3,664*	0,247	0,000
	Grupa 6	-1,691*	0,242	0,000
	Grupa 7	-,950*	0,256	0,007
	Grupa 8	-0,425	0,238	1,000
Grupa 5	Grupa 1	0,424	0,201	0,999
	Grupa 2	,895*	0,237	0,005
	Grupa 3	2,939*	0,217	0,000
	Grupa 4	3,664*	0,247	0,000
	Grupa 6	1,972*	0,226	0,000
	Grupa 7	2,714*	0,241	0,000
	Grupa 8	3,238*	0,222	0,000
Grupa 6	Grupa 1	-1,548*	0,195	0,000
	Grupa 2	-1,077*	0,232	0,000
	Grupa 3	,967*	0,211	0,000
	Grupa 4	1,691*	0,242	0,000
	Grupa 5	-1,972*	0,226	0,000

Test Bonferroniego

Zmienna zależna		Różnica średnich	Błąd standardowy	p	
	Grupa 7	0,742	0,237	0,053	
	Grupa 8	1,266*	0,216	0,000	
Grupa 7	Grupa 1	-2,290*	0,213	0,000	
	Grupa 2	-1,819*	0,247	0,000	
	Grupa 3	0,225	0,228	1,000	
	Grupa 4	,950*	0,256	0,007	
	Grupa 5	-2,714*	0,241	0,000	
	Grupa 6	-0,742	0,237	0,053	
	Grupa 8	0,524	0,232	0,696	
Grupa 8	Grupa 1	-2,814*	0,190	0,000	
	Grupa 2	-2,343*	0,228	0,000	
	Grupa 3	-0,299	0,207	1,000	
	Grupa 4	0,425	0,238	1,000	
	Grupa 5	-3,238*	0,222	0,000	
	Grupa 6	-1,266*	0,216	0,000	
	Grupa 7	-0,524	0,232	0,696	
Skrucha	Grupa 1	Grupa 2	-3,700*	0,221	0,000
		Grupa 3	-,998*	0,196	0,000
		Grupa 4	-3,795*	0,233	0,000
		Grupa 5	0,301	0,214	1,000
		Grupa 6	-2,526*	0,208	0,000
		Grupa 7	-2,688*	0,226	0,000
		Grupa 8	-1,092*	0,202	0,000
	Grupa 2	Grupa 1	3,700*	0,221	0,000
		Grupa 3	2,702*	0,237	0,000
		Grupa 4	-0,095	0,268	1,000
		Grupa 5	4,001*	0,252	0,000
		Grupa 6	1,173*	0,247	0,000
		Grupa 7	1,011*	0,263	0,004
		Grupa 8	2,608*	0,242	0,000
	Grupa 3	Grupa 1	,998*	0,196	0,000
		Grupa 2	-2,702*	0,237	0,000
		Grupa 4	-2,797*	0,248	0,000
		Grupa 5	1,299*	0,230	0,000
		Grupa 6	-1,529*	0,225	0,000
		Grupa 7	-1,690*	0,242	0,000
		Grupa 8	-0,094	0,220	1,000

Test Bonferroniego

Zmienna zależna		Różnica średnich	Błąd standardowy	p
Grupa 4	Grupa 1	3,795*	0,233	0,000
	Grupa 2	0,095	0,268	1,000
	Grupa 3	2,797*	0,248	0,000
	Grupa 5	4,096*	0,262	0,000
	Grupa 6	1,269*	0,257	0,000
	Grupa 7	1,107*	0,273	0,002
	Grupa 8	2,703*	0,253	0,000
	Grupa 5	Grupa 1	-0,301	0,214
Grupa 2		-4,001*	0,252	0,000
Grupa 3		-1,299*	0,230	0,000
Grupa 4		-4,096*	0,262	0,000
Grupa 6		-2,828*	0,240	0,000
Grupa 7		-2,990*	0,257	0,000
Grupa 8		-1,393*	0,236	0,000
Grupa 6		Grupa 1	2,526*	0,208
	Grupa 2	-1,173*	0,247	0,000
	Grupa 3	1,529*	0,225	0,000
	Grupa 4	-1,269*	0,257	0,000
	Grupa 5	2,828*	0,240	0,000
	Grupa 7	-0,162	0,252	1,000
	Grupa 8	1,435*	0,230	0,000
	Grupa 7	Grupa 1	2,688*	0,226
Grupa 2		-1,011*	0,263	0,004
Grupa 3		1,690*	0,242	0,000
Grupa 4		-1,107*	0,273	0,002
Grupa 5		2,990*	0,257	0,000
Grupa 6		0,162	0,252	1,000
Grupa 8		1,596*	0,247	0,000
Grupa 8		Grupa 1	1,092*	0,202
	Grupa 2	-2,608*	0,242	0,000
	Grupa 3	0,094	0,220	1,000
	Grupa 4	-2,703*	0,253	0,000
	Grupa 5	1,393*	0,236	0,000
	Grupa 6	-1,435*	0,230	0,000
	Grupa 7	-1,596*	0,247	0,000

* - istotność różnic pomiędzy grupami

Tabela A4. Statystyki opisowe wyników w pytaniach sprawdzających siłę manipulacji w Eksperymentcie II.

Zmienne	Grupy	N	Średnia	Odchylenie standardowe
Wartość	Relacja Wartościowa	73	5,19	1,71
	Relacja Małowartościowa	70	3,80	1,92
Intencjonalność	Relacja Wartościowa	73	5,25	1,29
	Relacja Małowartościowa	70	4,94	1,38
Przeprosiny	Relacja Wartościowa	73	3,15	1,89
	Relacja Małowartościowa	70	3,14	1,74
Skrzydzenie	Relacja Wartościowa	73	5,71	1,33
	Relacja Małowartościowa	70	5,33	1,39

Tabela A5 . Wyniki testu t Studenta i jednorodności wariancji Levene'a dla samooceny i perspektywy czasowej w grupie „Relacja Wartościowa” i „Relacja Małowartościowa” w Eksperymentcie II.

	Test Levene'a jednorodności wariancji		Test t równości średnich		
	F	p	t	df	p
Wiek	0,11	0,75	1,15	141	0,25
Samoocena	1,26	0,26	-0,16	141	0,874
Przeszłość Negatywna	0,13	0,72	-0,51	141	0,609
Teraźniejszość Hedonistyczna	1,20	0,28	0,09	141	0,932
Przyszłość Pozytywna	0,87	0,35	-0,63	141	0,531
Przeszłość Pozytywna	0,50	0,48	0,41	141	0,680
Teraźniejszość Fatalistyczna	0,38	0,54	-0,03	141	0,977
Ciemna Przyszłość	2,47	0,12	-1,25	141	0,214

Tabela A6. Statystyki opisowe dla wyników LIWC w Eksperymentcie II.

	Grupy	N	Średnia	Odchylenie standardowe
WC	1,00	73	36,08	25,26
	2,00	70	40,79	27,28
WPS	1,00	73	9,97	4,70
	2,00	70	10,20	5,22
Sixltr	1,00	73	30,43	15,63
	2,00	70	31,90	14,60
Dic	1,00	73	57,43	13,40
	2,00	70	58,15	11,73
Pronoun	1,00	73	5,86	5,67
	2,00	70	6,28	6,50
I	1,00	73	1,64	3,08

	Grupy	N	Średnia	Odchylenie standardowe
	2,00	70	1,97	3,32
We	1,00	73	0,09	0,45
	2,00	70	0,14	0,63
Self	1,00	73	1,73	3,18
	2,00	70	2,11	3,38
You	1,00	73	0,00	0,00
	2,00	70	0,00	0,00
Other	1,00	73	2,24	2,75
	2,00	70	2,04	2,82
Negate	1,00	73	4,35	5,27
	2,00	70	4,97	7,09
Assent	1,00	73	0,56	1,47
	2,00	70	0,58	1,23
Article	1,00	73	0,00	0,00
	2,00	70	0,00	0,00
Preps	1,00	73	11,22	6,31
	2,00	70	12,21	6,40
Number	1,00	73	0,24	0,78
	2,00	70	0,29	0,85
Affect	1,00	73	10,62	10,35
	2,00	70	8,68	13,56
Posemo	1,00	73	2,30	2,89
	2,00	70	1,09	1,70
Posfeel	1,00	73	0,25	1,03
	2,00	70	0,08	0,42
Optim	1,00	73	1,56	2,83
	2,00	70	0,64	1,35
Negemo	1,00	73	8,17	9,97
	2,00	70	7,39	13,52
Anx	1,00	73	0,39	1,50
	2,00	70	0,73	2,29
Anger	1,00	73	1,66	3,80
	2,00	70	0,77	1,96
Sad	1,00	73	5,39	9,27
	2,00	70	3,88	7,52
Cogmech	1,00	73	10,17	7,38
	2,00	70	11,04	12,40
Cause	1,00	73	1,39	2,54

	Grupy	N	Średnia	Odchylenie standardowe
	2,00	70	2,35	3,29
Insight	1,00	73	3,52	3,97
	2,00	70	3,40	4,36
Discrep	1,00	73	1,79	3,06
	2,00	70	1,22	1,91
Inhib	1,00	73	1,05	5,92
	2,00	70	2,01	12,10
Tentat	1,00	73	1,26	2,45
	2,00	70	1,51	3,03
Certain	1,00	73	1,41	2,66
	2,00	70	0,81	1,46
Senses	1,00	73	2,19	3,34
	2,00	70	2,36	3,32
See	1,00	73	0,15	0,52
	2,00	70	0,43	1,56
Hear	1,00	73	0,00	0,00
	2,00	70	0,14	0,69
Feel	1,00	73	2,05	3,34
	2,00	70	1,79	3,07
Social	1,00	73	8,67	9,09
	2,00	70	8,91	5,79
Comm	1,00	73	1,42	6,15
	2,00	70	1,11	2,27
Othref	1,00	73	2,58	3,15
	2,00	70	2,47	2,88
Friends	1,00	73	0,24	0,86
	2,00	70	0,30	0,81
Family	1,00	73	0,00	0,00
	2,00	70	0,34	2,41
Humans	1,00	73	4,20	6,51
	2,00	70	4,59	5,42
Time	1,00	73	1,90	3,28
	2,00	70	1,58	2,52
Past	1,00	73	0,05	0,32
	2,00	70	0,05	0,26
Present	1,00	73	6,30	5,72
	2,00	70	5,67	5,26
Future	1,00	73	0,16	0,58

	Grupy	N	Średnia	Odchylenie standardowe
	2,00	70	0,30	0,88
Space	1,00	73	3,15	3,47
	2,00	70	2,93	3,76
Up	1,00	73	1,64	2,27
	2,00	70	1,61	2,40
Down	1,00	73	0,06	0,38
	2,00	70	0,05	0,30
Incl	1,00	73	7,98	6,17
	2,00	70	7,23	5,53
Excl	1,00	73	0,69	1,88
	2,00	70	0,74	2,66
Motion	1,00	73	0,02	0,16
	2,00	70	0,16	0,62
Occup	1,00	73	0,40	1,23
	2,00	70	0,63	1,99
School	1,00	73	0,05	0,39
	2,00	70	0,04	0,24
Future	1,00	73	0,14	0,78
	2,00	70	0,30	1,76
Achieve	1,00	73	0,19	0,71
	2,00	70	0,29	1,02
Leisure	1,00	73	0,02	0,16
	2,00	70	0,33	2,41
Home	1,00	73	0,00	0,00
	2,00	70	0,33	2,41
Sports	1,00	73	0,00	0,00
	2,00	70	0,00	0,00
TV	1,00	73	0,00	0,00
	2,00	70	0,00	0,00
Music	1,00	73	0,02	0,16
	2,00	70	0,00	0,00
Money	1,00	73	0,00	0,00
	2,00	70	0,03	0,20
Metaph	1,00	73	0,02	0,14
	2,00	70	0,10	0,65
Relig	1,00	73	0,00	0,00
	2,00	70	0,10	0,65
Death	1,00	73	0,02	0,14

	Grupy	N	Średnia	Odchylenie standardowe
	2,00	70	0,00	0,00
Physcal	1,00	73	0,44	1,02
	2,00	70	0,94	1,95
Body	1,00	73	0,35	0,87
	2,00	70	0,88	1,93
Sexual	1,00	73	0,08	0,49
	2,00	70	0,04	0,24
Eating	1,00	73	0,00	0,00
	2,00	70	0,02	0,15
Sleep	1,00	73	0,02	0,17
	2,00	70	0,00	0,00

Grupy: 1 - „Relacja Wartościowa”; 2 - „Relacja Małowartościowa”.

Tabela A7. Wyniki testu t Studenta i jednorodności wariancji Levene'a dla wyników LIWC - porównanie grupy „Relacja Wartościowa” i grupy „Relacja Małowartościowa” w Eksperymentcie II.

	Test Levene'a jednorodności wariancji		Test t równości średnich		
	F	Istotność	t	df	Istotność
WC	1,997	0,16	-1,070	141	0,29
WPS	1,806	0,18	-0,272	141	0,79
Sixltr	0,056	0,81	-0,581	141	0,56
Dic	0,958	0,33	-0,340	141	0,73
Pronoun	0,851	0,36	-0,414	141	0,68
I	0,608	0,44	-0,622	141	0,53
We	1,029	0,31	-0,509	141	0,61
Self	0,794	0,37	-0,692	141	0,49
Other	0,603	0,44	0,443	141	0,66
Negate	3,091	0,08	-0,591	141	0,56
Assent	0,067	0,80	-0,082	141	0,93
Preps	0,042	0,84	-0,928	141	0,35
Number	0,245	0,62	-0,333	141	0,74
Affect	0,157	0,69	0,964	141	0,34
Posemo	11,174	0,00	3,051	117	0,00
Posfeel	6,324	0,01	1,278	96	0,20
Optim	16,180	0,00	2,516	104	0,01
Negemo	0,073	0,79	0,392	141	0,70
Anx	4,244	0,04	-1,059	118	0,29
Anger	11,005	0,00	1,763	109	0,08

	Test Levene'a jednorodności wariancji		Test t równości średnich		
	F	Istotność	t	df	Istotność
Sad	1,358	0,25	1,068	141	0,29
Cogmech	1,325	0,25	-0,511	141	0,61
Cause	5,360	0,02	-1,947	130	0,05
Insight	0,039	0,84	0,167	141	0,87
Discrep	4,537	0,03	1,327	141	0,19
Inhib	1,215	0,27	-0,606	141	0,55
Tentat	0,443	0,51	-0,548	141	0,58
Certain	6,015	0,02	1,680	113	0,10
Senses	0,266	0,61	-0,301	141	0,76
See	7,152	0,01	-1,441	84	0,15
Hear	11,637	0,00	-1,643	69	0,10
Feel	0,092	0,76	0,468	141	0,64
Social	1,139	0,29	-0,185	141	0,85
Comm	0,946	0,33	0,393	141	0,69
Othref	1,242	0,27	0,207	141	0,84
Friends	0,390	0,53	-0,394	141	0,69
Family	5,904	0,02	-1,195	69	0,24
Humans	0,458	0,50	-0,386	141	0,70
Time	3,134	0,08	0,659	141	0,51
Past	0,012	0,91	-0,071	141	0,94
Present	0,296	0,59	0,692	141	0,49
Future	5,019	0,03	-1,071	119	0,29
Space	0,073	0,79	0,358	141	0,72
Up	0,095	0,76	0,078	141	0,94
Down	0,185	0,67	0,209	141	0,83
Incl	0,464	0,50	0,763	141	0,45
Excl	0,203	0,65	-0,131	141	0,90
Motion	14,159	0,00	-1,785	78	0,08
Occup	1,808	0,18	-0,830	141	0,41
School	0,041	0,84	0,087	141	0,93
Future	1,815	0,18	-0,686	141	0,49
Achieve	1,789	0,18	-0,699	141	0,49
Leisure	4,805	0,03	-1,066	70	0,29
Home	5,445	0,02	-1,134	69	0,26
Music	3,943	0,05	1,000	72	0,32
Money	8,986	0,00	-1,424	69	0,16
Metaph	4,300	0,04	-1,006	75	0,32

	Test Levene'a jednorodności wariancji		Test t równości średnich		
	F	Istotność	t	df	Istotność
Relig	6,647	0,01	-1,243	69	0,22
Death	3,943	0,05	1,000	72	0,32
Physcal	14,190	0,00	-1,914	103	0,06
Body	19,355	0,00	-2,133	95	0,04
Sexual	1,249	0,27	0,546	141	0,59
Eating	4,296	0,04	-1,000	69	0,32
Sleep	3,943	0,05	1,000	72	0,32

Tabela A8. Współczynniki korelacji pomiędzy kategoriami LIWC a samoocena, perspektywą czasową i motywacją do przebaczenia w grupie „Relacja Wartościowa” w Eksperymentie II (N=73).

	SES	PN	PH	F	PP	PF	CP	TRIM A	TRIM R	TRIM B
WC	-,270*	-,283*	0,211	,260*	,282*	-0,207	-0,223	-0,092	-0,200	0,000
WPS	-,244*	-0,223	0,132	0,171	0,225	-0,074	-0,145	-0,104	-0,096	-0,020
Sixltr	0,009	-0,047	-0,113	-0,008	-0,041	0,061	0,012	-0,117	0,059	0,170
Dic	0,088	0,209	0,141	-0,001	,238*	,267*	0,224	0,075	0,017	0,177
Pronoun	-0,068	0,005	0,024	-0,065	0,093	-0,007	0,050	-0,036	-0,084	0,032
I	-0,041	0,130	0,045	0,161	,237*	-0,035	0,003	0,089	-0,221	-0,105
We	-0,217	-,250*	-0,018	0,015	0,170	-0,017	-0,229	0,011	-0,047	-0,056
Self	-0,070	0,090	0,041	0,158	,254*	-0,036	-0,029	0,088	-0,221	-0,109
You	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Other	-0,100	-0,164	0,030	-,245*	0,002	-0,014	0,062	-0,022	0,000	-0,083
Negate	0,193	0,201	-0,072	-0,057	0,019	0,064	0,160	-0,196	-0,167	0,166
Assent	-0,024	-0,005	-0,221	,279*	-0,061	-0,201	0,008	-0,090	-0,009	-,237*
Article	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Preps	-0,139	-0,221	0,141	,273*	0,109	-0,080	-0,142	0,020	0,118	-0,037
Number	0,001	0,042	0,026	0,029	-0,017	-0,010	0,094	0,113	0,117	-0,090
Affect	0,099	0,208	0,047	-0,094	0,097	,252*	0,133	0,135	0,072	0,199
Posemo	-0,115	-0,099	-0,069	-0,025	0,170	-0,078	-0,069	0,005	-0,039	-0,052
Posfeel	0,091	0,113	0,011	-0,104	-0,095	0,023	0,080	-0,019	-0,054	-0,060
Optim	-0,091	-0,067	-0,157	-0,029	0,148	-0,101	-0,036	0,024	0,107	-0,038
Negemo	0,128	0,230	0,061	-0,063	0,053	,260*	0,143	0,130	0,088	0,224
Anx	0,073	0,017	-0,052	-0,022	-0,093	0,014	0,009	-0,055	0,139	0,084
Anger	-0,026	0,154	0,167	-0,054	0,170	0,138	-0,112	0,138	-0,012	-0,097
Sad	0,130	0,162	-0,016	-0,033	0,026	0,210	0,200	0,102	0,088	,236*
Cogmec	0,152	,250*	0,141	-0,028	-0,014	,264*	0,207	0,033	0,135	0,229

	SES	PN	PH	F	PP	PF	CP	TRIM A	TRIM R	TRIM B
Cause	,299*	,276*	0,084	0,137	-0,082	0,135	0,037	0,045	0,108	-0,051
Insight	0,209	0,161	-0,092	-0,030	-0,099	0,021	,235*	-0,068	0,022	0,035
Discrep	0,097	-0,095	-0,066	-,313**	-0,077	0,066	0,071	-0,201	0,012	0,159
Inhib	0,017	0,215	,258*	0,077	0,128	,280*	0,174	0,195	0,148	0,195
Tentat	0,067	0,072	0,084	-0,036	-0,062	0,103	-0,101	0,014	0,111	0,060
Certain	-0,171	-0,025	-0,035	0,072	0,179	-0,159	-0,083	-0,093	-0,188	0,012
Senses	-0,139	-0,028	0,005	-0,078	-0,037	-0,229	0,194	0,076	-0,150	-0,184
See	-0,176	-0,169	0,205	0,162	0,091	-0,078	-0,148	-0,025	-0,047	0,123
Hear	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Feel	-0,112	-0,001	-0,027	-0,103	-0,052	-0,217	0,217	0,080	-0,143	-0,204
Social	-0,027	0,015	0,016	-0,227	0,082	0,174	0,163	0,009	0,041	0,041
Comm	0,008	0,194	0,219	-0,030	0,129	,260*	0,116	0,141	0,082	0,209
Othref	-0,111	-0,140	0,014	-,294*	0,038	0,010	0,063	-0,039	0,018	-0,029
Friends	-0,180	-0,152	0,154	0,039	0,104	-0,084	-0,008	0,003	-0,064	-0,059
Family	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Humans	0,055	-0,041	-0,188	-0,152	-0,086	-0,005	0,056	-0,110	-0,031	-0,066
Time	-0,100	-0,001	,297*	0,124	0,181	0,046	-0,033	0,077	-0,084	0,066
Past	-,263*	-0,072	,257*	-0,006	,251*	0,066	-0,217	0,099	-0,082	-0,052
Present	0,144	0,081	-0,222	-,243*	-0,150	0,094	0,206	-,309**	0,047	0,218
Future	-,328**	-0,151	,299*	0,070	0,138	0,042	-0,180	-0,043	-,348**	0,016
Space	-0,172	-0,158	0,024	,287*	0,102	-0,098	-0,178	-0,004	0,165	-0,126
Up	-,239*	-0,127	0,208	,236*	0,021	-,238*	-0,158	0,015	0,054	-0,157
Down	0,002	-0,093	-0,029	0,019	-0,036	-0,081	-0,034	-0,126	0,069	-0,195
Incl	0,058	0,039	0,010	-0,014	0,056	0,033	-0,015	0,211	-0,039	-,256*
Excl	,312**	0,170	0,147	-0,230	0,081	,301**	0,093	-0,046	0,062	0,141
Motion	-0,101	-0,176	0,120	0,039	0,045	-0,035	-0,052	0,058	0,051	-0,038
Occup	-0,093	-0,075	0,102	-0,056	0,004	0,088	-0,045	-0,106	-0,015	0,194
School	0,021	0,036	-0,058	-0,063	-0,028	0,074	0,049	0,036	0,126	0,147
Future	0,000	0,020	0,107	0,015	-0,014	0,083	-0,011	-0,091	0,056	0,112
Achieve	-,264*	-0,203	0,123	0,014	0,054	-0,001	-0,122	-0,013	-0,108	0,077
Leisure	-0,101	-0,176	0,120	0,039	0,045	-0,035	-0,052	0,058	0,051	-0,038
Home	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sports	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TV	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Music	-0,101	-0,176	0,120	0,039	0,045	-0,035	-0,052	0,058	0,051	-0,038
Money	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Metaph	-0,060	0,036	0,120	0,005	-0,004	0,140	-0,035	0,014	0,126	0,170
Relig	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Death	-0,060	0,036	0,120	0,005	-0,004	0,140	-0,035	0,014	0,126	0,170

	SES	PN	PH	F	PP	PF	CP	TRIM A	TRIM R	TRIM B
Physcal	-0,136	-0,113	0,110	0,068	0,012	-0,162	-0,143	-0,027	-0,093	-0,019
Body	-,296*	-0,223	0,110	0,219	0,084	-,252*	-,236*	0,035	-0,101	-0,047
Sexual	0,166	0,142	0,047	-0,221	-0,091	0,099	0,132	-0,078	0,020	0,003
Eating	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sleep	0,225	0,054	-0,040	-0,080	-0,100	0,031	-0,035	-0,118	-0,098	0,124

TRIM-A – Motywacja Unikania; TRIM-R – Motywacja Zemsty; TRIM-B – Motywacja Życzliwości; SES – Samoocena; PP – Przeszłość Pozytywna; PN – Przeszłość Negatywna; PH – Teraźniejszość Hedonistyczna; PF – Teraźniejszość Fatalistyczna; F – Przyszłość Pozytywna; CP – Ciemna Przyszłość; Poziom istotności: * p<0,05; ** p<0,01.

Tabela A9. Współczynniki korelacji pomiędzy kategoriami LIWC a samooceną, perspektywą czasową i motywacją do przebaczenia w grupie „Relacja Małowartościowa” w Eksperymentcie II (N=70).

	SES	PN	PH	F	PP	PF	CP	TRIM A	TRIM R	TRIM B
WC	-0,174	-0,112	0,001	,237*	0,090	-,267*	0,041	0,182	-0,110	-,317**
WPS	-0,184	-0,182	-0,175	0,201	0,080	-,363**	-0,051	0,139	-0,077	-,324**
Sixltr	-0,070	-0,061	0,018	-0,079	-0,073	0,115	-0,016	0,091	0,022	,306**
Dic	0,034	-0,032	-0,045	-0,063	-0,137	-0,044	-0,122	-,262*	-0,034	0,142
Pronoun	0,169	0,180	-0,109	-0,106	-,236*	0,062	0,089	-0,011	0,224	-0,113
I	0,216	0,174	0,026	-,252*	-0,203	0,121	0,078	-0,133	-0,014	0,069
We	0,024	0,018	-0,049	0,027	-0,157	-0,224	-0,058	0,121	0,002	-0,115
Self	0,216	0,173	0,016	-,242*	-0,228	0,077	0,066	-0,108	-0,013	0,046
You	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Other	-0,043	0,006	-0,132	-0,007	0,072	0,040	0,090	0,202	0,143	-0,135
Negate	,257*	0,141	0,047	-0,009	-0,036	0,068	-0,023	-0,152	0,059	-0,002
Assent	-0,003	-0,064	-0,028	-0,122	-0,146	-0,108	0,075	-0,045	-0,071	0,069
Article	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Preps	-0,036	0,017	0,081	0,096	0,094	-0,041	0,070	0,002	0,042	-0,006
Number	0,064	0,009	-,241*	0,035	-0,075	-0,111	0,046	0,206	-0,070	-0,071
Affect	-0,091	-0,103	-0,047	-0,136	-0,036	0,040	-0,145	-0,081	-0,011	0,163
Posemo	-0,004	-0,107	0,072	0,016	0,183	0,039	-0,161	0,035	-0,066	-0,119
Posfeel	0,227	-0,035	-0,080	-0,159	-0,180	-0,005	0,012	-0,031	0,171	-0,071
Optim	-0,057	-0,046	0,010	0,118	0,188	-0,007	-0,069	0,129	-0,151	-0,093
Negemo	-0,094	-0,104	-0,076	-0,141	-0,063	0,011	-0,150	-0,107	-0,029	0,143
Anx	-0,142	-0,127	-0,100	-0,051	0,210	-0,077	-0,171	0,080	-0,096	-0,073
Anger	-,307**	-0,201	-0,052	0,069	0,010	-0,120	-0,214	0,099	0,107	-0,154
Sad	-0,005	-0,024	-0,008	-0,085	-0,028	0,082	-0,041	-0,059	-0,015	,249*
Cogmeh	0,005	-0,128	-0,094	-0,026	-0,140	-0,126	-0,051	-0,094	-0,077	0,026
Cause	-0,012	0,004	-0,060	0,048	-0,175	-0,145	0,114	-0,150	-0,175	0,041
Insight	0,159	-0,050	0,056	0,157	-0,038	-0,184	0,048	0,018	-0,128	-0,124

	SES	PN	PH	F	PP	PF	CP	TRIM A	TRIM R	TRIM B
Discrep	-0,150	-0,072	-0,063	0,193	0,011	-0,212	0,073	-0,037	-0,080	-0,094
Inhib	-0,025	-0,048	-0,066	-0,113	-0,077	0,028	-0,071	-0,079	0,011	0,097
Tentat	0,049	0,059	-0,029	0,042	0,117	0,152	-0,031	0,077	-0,003	0,040
Certain	-0,078	-0,080	0,061	,296*	,372**	-0,153	0,041	-0,015	-,295*	-0,084
Senses	-,279*	-,250*	-0,027	-0,010	-0,039	-0,145	-0,134	0,034	0,008	0,049
See	-,273*	-0,066	-0,080	0,059	-0,019	-0,068	-0,112	-0,128	0,015	-0,061
Hear	-,240*	-0,123	,242*	-0,054	0,185	-0,039	-0,162	-0,173	-0,220	0,140
Feel	-0,109	-0,209	-0,043	-0,029	-0,074	-0,113	-0,052	0,141	0,051	0,053
Social	0,194	0,101	0,104	0,044	0,079	0,125	0,151	0,063	0,016	-0,017
Comm	0,000	0,077	0,092	-0,005	0,025	0,143	0,066	0,108	0,153	0,164
Othref	0,001	0,038	-0,148	0,002	-0,008	-0,019	0,042	0,210	0,193	-0,209
Friends	0,132	-0,023	-0,025	0,001	-0,095	-0,051	0,000	0,180	0,099	-0,215
Family	0,085	0,005	0,001	-0,025	0,004	0,118	-0,092	-0,065	0,044	0,091
Humans	0,124	0,051	0,153	0,039	0,077	0,035	0,151	-0,042	-0,159	-0,015
Time	-0,091	-0,043	-0,079	0,120	0,087	-0,081	-0,064	0,054	-0,222	-0,039
Past	-0,158	-0,156	-0,046	-0,099	-0,048	-0,032	0,027	0,160	0,205	-,280*
Present	0,104	-0,017	-0,044	-0,076	-,235*	0,020	-0,071	-0,109	0,074	0,020
Future	-,330**	-0,021	0,204	0,129	,261*	-0,185	-,299*	,263*	-0,068	-,308**
Space	-0,075	-0,034	-0,043	-0,045	-0,118	0,012	0,020	-0,136	0,104	0,206
Up	-0,208	-0,214	-0,168	-0,019	-0,073	-0,146	-0,143	-0,019	0,063	-0,106
Down	0,111	,239*	0,021	-0,103	-0,151	-0,008	0,063	0,059	0,136	-0,097
Incl	-,259*	-0,121	-0,127	0,140	0,087	-0,229	-0,100	0,003	-0,142	-0,153
Excl	,293*	0,119	,254*	0,138	,252*	0,096	-0,069	0,110	-0,075	-0,156
Motion	-,274*	0,071	,306**	0,070	,324**	0,023	-0,181	0,105	-0,200	0,017
Occup	-0,041	-0,147	-0,115	-0,127	0,038	-0,010	-0,225	-0,021	0,016	0,094
School	-,243*	-,249*	0,022	-,268*	0,140	-0,089	0,112	0,192	0,125	-0,192
Future	0,027	-0,116	-0,173	-0,034	0,046	-0,028	-0,155	-0,021	0,020	0,034
Achieve	-0,069	-0,027	0,067	-0,125	-0,038	0,050	-0,198	-0,050	-0,033	0,168
Leisure	0,093	0,002	-0,007	-0,024	-0,005	0,101	-0,093	-0,063	0,035	0,088
Home	0,093	0,002	-0,007	-0,024	-0,005	0,101	-0,093	-0,063	0,035	0,088
Sports	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TV	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Music	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Money	0,126	0,175	-0,058	-0,042	-,322**	-0,039	0,229	-0,060	-0,152	0,022
Metaph	-0,032	0,048	-0,004	0,162	0,203	0,047	-0,008	0,141	-0,080	-0,133
Relig	-0,032	0,048	-0,004	0,162	0,203	0,047	-0,008	0,141	-0,080	-0,133
Death	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Phyiscal	-0,150	-0,182	-0,018	-0,037	-0,045	-0,124	-0,207	-0,095	0,030	-0,069
Body	-0,168	-0,189	-0,016	-0,023	-0,029	-0,147	-0,206	-0,085	0,017	-0,071

	SES	PN	PH	F	PP	PF	CP	TRIM A	TRIM R	TRIM B
Sexual	0,207	0,002	-0,090	-0,111	-0,216	0,012	-0,029	-0,061	0,009	-0,020
Eating	-0,132	0,061	0,122	-0,008	0,143	,270*	0,013	-0,041	0,146	0,056
Sleep	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

TRIM-A – Motywacja do unikania; TRIM-R – Motywacja do zemsty; TRIM-B – Motywacja do życzliwości; SES – Samoocena; PP – Przeszłość Pozytywna; PN – Przeszłość Negatywna; PH – Teraźniejszość Hedonistyczna; PF – Teraźniejszość Fatalistyczna; F – Przyszłość Pozytywna; CP – Ciemna Przyszłość; Poziom istotności: * p<0,05; ** p<0,01.

Tabela A10. Statystyki opisowe wyników w pytaniach sprawdzających siłę manipulacji w Eksperymentcie III.

		N	Średnia	Odchylenie standardowe
Wartość relacji	Relacja Wartościowa	38	5,47	1,390
	Relacja Małowartościowa	34	2,21	1,591
	Ogółem	72	3,93	2,210
Celowość działania	Celowe	38	5,74	1,057
	Brak celowości	34	6,06	1,071
	Ogółem	72	5,89	1,069
Adekwatność skrucy	Adekwatna	38	1,47	0,725
	Nieadekwatna	34	1,35	0,646
	Ogółem	72	1,42	0,687
Skrzydzenie	Relacja Wartościowa	38	5,66	1,438
	Relacja Małowartościowa	34	5,44	1,418
	Ogółem	72	5,56	1,423

Tabela A11. Wyniki testu t Studenta i jednorodności wariancji Levene'a dla wieku, samooceny i perspektywy czasowej w grupie „Relacja Wartościowa” i „Relacja Małowartościowa” w Eksperymentcie III.

	Test Levene'a jednorodności wariancji		Test t równości średnich		
	F	p	t	df	p
Wiek	0,293	0,590	0,373	70	0,710
Samoocena	0,045	0,832	-2,229	70	0,029
Przeszłość Negatywna	1,900	0,172	-3,286	70	0,002
Teraźniejszość Hedonistyczna	1,377	0,245	-0,368	70	0,714
Przyszłość Pozytywna	1,043	0,311	-0,955	70	0,343
Przeszłość Pozytywna	0,064	0,800	1,871	70	0,066
Teraźniejszość Fatalistyczna	0,707	0,403	-1,211	70	0,230
Ciemna Przyszłość	0,001	0,971	-2,043	70	0,045

Tabela A12. Statystyki opisowe dla wyników LIWC w Eksperymentcie III.

Zmienna	Grupa	N	Średnia	Odchylenie standardowe
WC	1	38	151,11	75,03
	2	34	157,47	80,61
WPS	1	38	14,68	5,10
	2	34	12,99	2,98
Sixltr	1	38	31,36	5,97
	2	34	30,89	4,98
Dic	1	38	56,00	5,33
	2	34	55,17	5,23
Pronoun	1	38	7,82	2,84
	2	34	7,68	3,47
I	1	38	4,29	1,66
	2	34	4,10	2,39
We	1	38	0,19	0,41
	2	34	0,13	0,40
Self	1	38	4,48	1,64
	2	34	4,24	2,33
You	1	38	0,00	0,00
	2	34	0,06	0,32
Other	1	38	2,06	1,54
	2	34	1,95	1,77
Negate	1	38	3,75	2,62
	2	34	4,10	2,22
Assent	1	38	0,40	0,55
	2	34	0,44	0,64
Article	1	38	0,00	0,00
	2	34	0,00	0,00
Preps	1	38	14,53	3,08
	2	34	14,18	3,18
Number	1	38	0,87	0,98
	2	34	0,91	0,93
Affect	1	38	5,11	2,20
	2	34	4,29	1,74
Posemo	1	38	2,00	1,37
	2	34	1,68	1,26
Posfeel	1	38	0,25	0,43
	2	34	0,13	0,29
Optim	1	38	0,67	0,80
	2	34	1,02	0,97
Negemo	1	38	3,00	1,92
	2	34	2,38	1,39
Anx	1	38	0,16	0,39
	2	34	0,17	0,32
Anger	1	38	0,99	1,03
	2	34	0,74	0,97
Sad	1	38	1,09	1,22
	2	34	0,59	0,85
Cogmech	1	38	6,17	2,96
	2	34	7,43	3,01
Cause	1	38	1,39	1,44
	2	34	1,82	1,37
Insight	1	38	1,57	1,36
	2	34	1,49	1,23

Zmienna	Grupa	N	Średnia	Odchylenie standardowe
Discrep	1	38	1,47	1,36
	2	34	1,63	1,17
Inhib	1	38	0,40	0,72
	2	34	0,40	0,61
Tentat	1	38	0,76	0,82
	2	34	0,89	0,76
Certain	1	38	1,91	1,08
	2	34	1,90	1,47
Senses	1	38	1,39	1,25
	2	34	0,78	0,84
See	1	38	0,11	0,27
	2	34	0,12	0,37
Hear	1	38	0,32	0,59
	2	34	0,18	0,31
Feel	1	38	0,93	1,08
	2	34	0,46	0,79
Social	1	38	6,89	2,82
	2	34	5,72	2,94
Comm	1	38	1,22	1,00
	2	34	0,76	0,94
Othref	1	38	2,54	1,79
	2	34	2,38	2,04
Friends	1	38	0,81	1,30
	2	34	0,58	0,82
Family	1	38	0,56	1,34
	2	34	0,25	0,51
Humans	1	38	1,52	1,43
	2	34	1,76	1,56
Time	1	38	4,75	2,00
	2	34	4,16	2,30
Past	1	38	0,28	0,49
	2	34	0,32	0,53
Present	1	38	1,80	1,41
	2	34	1,26	1,15
Future	1	38	0,23	0,37
	2	34	0,17	0,37
Space	1	38	3,12	1,83
	2	34	3,07	1,98
Up	1	38	1,70	1,44
	2	34	1,92	1,85
Down	1	38	0,04	0,17
	2	34	0,05	0,17
Incl	1	38	9,71	3,00
	2	34	9,07	2,66
Excl	1	38	0,96	0,92
	2	34	1,12	1,10
Motion	1	38	0,13	0,35
	2	34	0,18	0,34
Occup	1	38	1,23	1,62
	2	34	2,13	2,11
School	1	38	0,34	0,78
	2	34	1,07	1,75
Job	1	38	0,50	1,23
	2	34	0,71	1,48
Achieve	1	38	0,39	0,56

Zmienna	Grupa	N	Średnia	Odchylenie standardowe
	2	34	0,39	0,51
Leisure	1	38	0,40	0,75
	2	34	0,36	0,86
Home	1	38	0,34	0,74
	2	34	0,34	0,87
Sports	1	38	0,04	0,16
	2	34	0,00	0,00
TV	1	38	0,03	0,13
	2	34	0,00	0,00
Music	1	38	0,00	0,00
	2	34	0,02	0,11
Money	1	38	0,02	0,10
	2	34	0,43	1,14
Metaph	1	38	0,05	0,23
	2	34	0,00	0,00
Relig	1	38	0,03	0,11
	2	34	0,00	0,00
Death	1	38	0,02	0,15
	2	34	0,00	0,00
Physcal	1	38	0,55	0,82
	2	34	0,43	0,72
Body	1	38	0,33	0,59
	2	34	0,41	0,71
Sexual	1	38	0,02	0,09
	2	34	0,00	0,00
Eating	1	38	0,09	0,31
	2	34	0,01	0,08
Sleep	1	38	0,09	0,30
	2	34	0,00	0,00

Grupy: 1 - „Relacja Wartościowa”; 2 - „Relacja Małowartościowa”.

Tabela A13. Wyniki testu t Studenta i jednorodności wariancji Levene’a dla wyników LIWC - porównanie grupy „Relacja Wartościowa” i grupy „Relacja Małowartościowa” w Eksperymentcie III.

	Test Levene'a jednorodności wariancji		Test t równości średnich		
	F	p	t	df	p
WC	0,19	0,67	-0,35	70	0,73
WPS	2,51	0,12	1,69	70	0,10
Sixltr	1,24	0,27	0,36	70	0,72
Dic	0,20	0,66	0,67	70	0,50
Pronoun	0,44	0,51	0,19	70	0,85
I	4,19	0,04	0,38	70	0,70
We	0,75	0,39	0,59	70	0,56
Self	4,23	0,04	0,52	70	0,61
You	4,76	0,03	-1,06	70	0,29
Other	1,06	0,31	0,28	70	0,78
Negate	0,44	0,51	-0,60	70	0,55
Assent	1,03	0,31	-0,33	70	0,74
Preps	0,15	0,70	0,47	70	0,64
Number	0,30	0,59	-0,20	70	0,84
Affect	2,07	0,16	1,72	70	0,09
Posemo	0,28	0,60	1,03	70	0,31
Posfeel	7,84	0,01	1,34	70	0,18

Test Levene'a jednorodności
wariancji

Test t równości średnich

	F	p	t	df	p
Optim	0,02	0,88	-1,65	70	0,10
Negemo	3,32	0,07	1,56	70	0,12
Anx	0,01	0,94	-0,03	70	0,98
Anger	0,35	0,56	1,04	70	0,30
Sad	5,21	0,03	1,99	70	0,05
Cogmech	0,03	0,87	-1,79	70	0,08
Cause	0,53	0,47	-1,27	70	0,21
Insight	0,00	0,94	0,25	70	0,81
Discrep	0,57	0,45	-0,53	70	0,60
Inhib	0,36	0,55	0,06	70	0,95
Tentat	0,06	0,80	-0,67	70	0,51
Certain	3,01	0,09	0,05	70	0,96
Senses	2,93	0,09	2,41	70	0,02
See	0,20	0,66	-0,13	70	0,90
Hear	7,06	0,01	1,26	70	0,21
Feel	3,09	0,08	2,11	70	0,04
Social	0,30	0,59	1,72	70	0,09
Comm	0,93	0,34	1,97	70	0,05
Othref	2,26	0,14	0,34	70	0,74
Friends	2,67	0,11	0,91	70	0,37
Family	8,65	0,00	1,29	70	0,20
Humans	0,94	0,33	-0,68	70	0,50
Time	1,66	0,20	1,18	70	0,24
Past	0,08	0,78	-0,35	70	0,73
Present	0,68	0,41	1,78	70	0,08
Future	1,31	0,26	0,68	70	0,50
Space	0,79	0,38	0,10	70	0,92
Up	1,19	0,28	-0,56	70	0,58
Down	0,43	0,51	-0,35	70	0,73
Incl	0,70	0,41	0,95	70	0,35
Excl	0,45	0,51	-0,66	70	0,51
Motion	0,75	0,39	-0,55	70	0,58
Occup	3,13	0,08	-2,06	70	0,04
School	16,90	0,00	-2,31	70	0,02
Job	1,39	0,24	-0,65	70	0,52
Achieve	0,01	0,93	-0,04	70	0,97
Leisure	0,20	0,65	0,23	70	0,82
Home	0,06	0,81	-0,01	70	0,99
Sports	7,54	0,01	1,31	70	0,20
TV	8,23	0,01	1,36	70	0,18
Music	4,76	0,03	-1,06	70	0,29
Money	18,28	0,00	-2,17	70	0,03
Metaph	7,58	0,01	1,35	70	0,18

Tabela A14. Współczynniki korelacji pomiędzy kategoriami LIWC a samooceną, perspektywą czasową i motywacją do przebaczenia w grupie „Relacja Wartościowa” w Eksperymentie III (N=38).

	SES	PN	PH	F	PP	PF	CP	TRIM A	TRIM R	TRIM B
WC	-0,07	-0,25	0,13	0,08	-0,21	-0,10	0,14	0,04	-0,03	0,09
WPS	0,10	0,10	-,402*	0,11	-0,16	-0,13	0,26	0,17	-0,04	-0,21
Sixltr	-0,10	-0,24	0,02	0,15	-0,06	-0,19	-0,16	-0,01	0,07	0,22
Dic	0,07	0,14	0,19	0,02	0,25	0,26	0,20	-0,26	-0,07	0,16
Pronoun	0,04	0,00	-0,07	-0,05	0,15	0,13	,374*	-0,12	0,08	-0,10
I	0,18	0,23	-0,13	-0,28	0,08	0,19	0,32	-0,27	-0,03	0,15
We	-0,05	-0,12	0,14	0,11	0,01	-0,03	0,09	0,03	0,12	-0,08
Self	0,17	0,20	-0,10	-0,25	0,09	0,19	,343*	-0,27	0,00	0,13
You	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Other	-0,13	-0,27	-0,13	0,05	0,21	-0,11	0,17	0,17	-0,09	-,327*
Negate	-0,03	-0,10	0,02	0,08	0,15	0,04	-0,01	-0,23	0,03	0,04
Assent	0,25	0,18	-0,17	-0,01	-0,08	-0,09	,372*	-0,10	-0,09	0,18
Article	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Preps	0,13	0,14	-0,20	0,23	-0,17	0,07	0,17	-0,15	0,05	0,04
Number	-0,11	0,04	-0,05	-0,01	0,24	-0,20	-0,02	-0,25	-0,04	0,14
Affect	-0,07	0,00	0,19	-0,02	-0,04	0,03	-0,12	0,06	0,08	0,01
Posemo	-0,14	-0,31	-0,15	0,12	-0,09	-0,23	0,00	-0,12	0,02	0,10
Posfeel	0,10	-0,03	-0,05	-0,04	0,01	-0,09	-0,05	-0,14	0,01	0,05
Optim	-,324*	-,461**	-0,16	0,19	-0,06	-,450**	-0,31	0,11	-0,20	0,04
Negemo	0,05	0,24	,330*	-0,16	0,07	0,25	-0,09	0,10	0,02	-0,02
Anx	0,11	0,16	0,17	-0,02	-,337*	0,12	-0,02	0,00	0,00	0,06
Anger	-0,08	0,19	0,20	-0,18	0,23	0,28	-0,06	0,07	0,04	-0,03
Sad	0,27	,406*	0,28	-0,12	-0,11	0,27	0,02	-0,03	0,06	0,11
Cogmeh	-0,28	-,335*	0,13	0,12	0,04	-0,14	-,427**	-0,08	-0,18	0,04
Cause	-,345*	-0,23	-0,24	0,11	0,05	-0,08	-0,21	0,16	-0,05	-0,24
Insight	-0,19	-,366*	0,27	0,01	0,15	-0,27	-,351*	-0,12	-0,15	0,13
Discrep	-0,24	-0,11	,321*	0,08	0,14	0,11	-0,11	0,01	-0,26	0,10
Inhib	-0,11	-0,23	0,05	-0,05	0,01	-0,21	-,366*	-0,21	-0,08	0,03
Tentat	-0,21	-0,25	0,01	0,29	-0,01	-0,04	-0,04	0,26	0,03	-0,11
Certain	-0,26	-0,12	-,406*	0,16	0,16	-,476**	-0,19	0,19	0,06	-0,26
Senses	0,15	0,08	0,15	0,03	0,08	0,20	0,13	0,04	-0,28	0,20
See	-0,12	-0,18	-0,08	0,08	-0,20	-0,20	0,05	-0,08	0,13	-0,06
Hear	0,31	0,24	0,11	-0,23	-0,13	,326*	0,16	-0,22	-0,07	0,29
Feel	0,05	0,02	0,12	0,14	0,23	0,11	0,07	0,19	-0,31	0,09
Social	-0,03	-0,11	,381*	0,04	0,30	0,23	0,28	-0,06	-0,10	-0,03

	SES	PN	PH	F	PP	PF	CP	TRIM A	TRIM R	TRIM B
Comm	0,06	-0,19	0,19	0,13	0,11	0,08	0,22	-0,13	-0,07	0,07
Othref	-0,11	-0,21	-0,08	0,10	0,14	-0,11	0,21	0,11	0,02	-0,30
Friends	0,03	0,08	0,14	-0,01	0,11	0,22	,329*	-0,03	0,01	0,10
Family	0,22	,372*	,360*	-0,15	-0,02	0,30	0,14	-0,12	-0,03	0,10
Humans	-0,12	-0,21	0,24	-0,01	0,20	0,00	-0,23	-0,10	-0,17	0,17
Time	0,13	0,15	-0,03	0,01	0,22	0,12	-0,01	,417**	-0,06	-0,14
Past	0,01	-0,03	0,00	-0,05	-0,13	-0,06	0,00	-,339*	-0,12	0,25
Present	-0,03	0,04	0,28	-0,15	0,17	0,02	-0,12	-0,09	-0,19	-0,04
Future	0,12	-0,07	-,455**	0,10	-,380*	-,331*	-0,07	0,27	0,03	-0,12
Space	0,08	0,01	-0,09	0,04	0,03	0,03	0,06	0,06	0,11	-0,10
Up	0,05	0,00	-0,22	0,06	0,01	0,05	0,07	-0,08	-0,10	0,03
Down	0,10	0,19	0,20	0,01	0,01	,338*	0,11	-0,03	,325*	-0,13
Incl	0,18	0,14	0,17	-0,04	-0,09	0,05	-0,01	-0,01	-0,02	0,13
Excl	-0,15	-0,19	0,02	0,16	0,16	-0,10	-0,08	-0,24	-0,22	0,21
Motion	0,06	0,29	0,13	-0,06	0,04	0,23	0,31	-0,31	-0,01	0,21
Occup	0,08	-0,10	-0,22	0,14	-,349*	-0,03	0,04	0,09	0,17	-0,15
School	0,00	-0,29	0,02	0,06	-0,22	-0,14	-0,12	0,09	0,28	-0,08
Job	0,15	0,10	-0,28	-0,02	-,386*	0,05	0,08	-0,02	0,00	-0,07
Achieve	-0,10	-0,12	-0,07	,375*	0,14	-0,01	0,10	0,18	0,10	-0,17
Leisure	0,09	,402*	0,18	-0,19	0,04	0,19	0,22	-,444**	-0,11	0,25
Home	0,07	,430**	0,16	-0,14	0,14	0,20	0,21	-,385*	-0,08	0,23
Sports	0,24	0,18	0,22	-,381*	-,395*	0,20	0,09	-0,22	-0,11	0,05
TV	-0,22	-,379*	-0,14	0,16	-0,11	-0,27	-0,03	-0,09	-0,07	0,05
Music	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Money	-0,01	-0,04	-0,13	0,06	0,16	-0,11	0,23	0,09	-0,15	-0,08
Metaph	-0,07	-0,10	0,10	0,22	0,00	0,10	0,01	-0,21	0,01	0,10
Relig	-0,19	-0,28	0,05	,360*	-0,07	-0,08	-0,10	-0,08	0,14	-0,02
Death	0,03	0,04	0,13	0,10	0,05	0,21	0,08	-0,28	-0,09	0,18
Physcal	0,01	-0,03	-0,03	0,04	0,08	-0,18	-0,14	-0,01	-0,05	0,04
Body	-0,20	-0,30	-0,16	0,07	0,11	-,446**	-0,26	-0,13	-0,23	0,13
Sexual	0,22	0,24	0,24	-0,13	-,394*	0,21	0,26	0,02	0,03	0,01
Eating	0,13	0,15	0,16	0,03	0,10	0,08	0,01	0,14	-0,02	-0,06
Sleep	0,16	0,19	-0,07	0,00	0,03	0,11	-0,02	0,02	0,13	0,03

TRIM-A – Motywacja do unikania; TRIM-R – Motywacja do zemsty; TRIM-B – Motywacja do życzliwości; SES – Samoocena; PP – Przeszłość pozytywna; PN – Przeszłość negatywna; PH – Hedonizm; PF – Terażniejszość fatalistyczna; F – Przyszłość pozytywna; CP – Ciemna Przyszłość; Poziom istotności: * p<0,05; ** p<0,01.

Tabela A15. Współczynniki korelacji pomiędzy kategoriami LIWC a samoocena, perspektywą czasową i motywacją do przebaczenia w grupie „Relacja Małowartościowa” w Eksperymentie III (N=34).

	SES	PN	PH	F	PP	PF	CP	TRIM A	TRIM R	TRIM B
WC	0,02	0,04	0,16	0,05	0,01	-0,29	-0,15	0,06	-0,14	-0,19
WPS	-0,19	-0,17	-0,17	0,11	0,08	-0,17	-0,22	-0,01	-0,15	0,02
Sixltr	-0,14	0,04	0,30	-,366*	-0,12	0,07	-0,18	0,11	0,17	-0,25
Dic	0,02	0,16	-0,05	-0,06	0,18	0,18	-,527**	-0,23	0,07	0,20
Pronoun	0,07	0,12	,399*	-0,16	-0,06	0,21	-0,21	0,05	0,08	-0,19
I	-0,05	0,08	,378*	-0,21	-0,07	0,29	-0,08	0,13	0,12	-0,15
We	0,09	0,05	-0,05	-0,04	-0,14	-0,15	-0,01	-0,12	0,07	-0,16
Self	-0,03	0,09	,379*	-0,23	-0,09	0,28	-0,08	0,11	0,13	-0,18
You	-0,22	0,09	0,18	0,18	0,22	-0,09	0,28	0,07	0,07	-0,26
Other	0,09	0,14	0,09	0,12	-0,02	-0,16	-0,26	-0,05	-0,12	0,01
Negate	0,14	0,09	0,07	-0,11	-0,19	0,16	-0,17	-0,25	-0,17	0,05
Assent	0,09	0,18	0,04	0,02	-0,05	-0,10	0,07	-0,10	-0,10	-0,04
Article	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Preps	0,11	0,04	-,427*	0,07	0,02	-0,17	-0,26	-0,18	-0,19	,451**
Number	-0,02	-0,29	-0,29	0,02	0,11	-0,06	-0,03	-0,14	-0,16	0,12
Affect	-0,12	0,12	-0,16	0,02	-0,08	0,22	-0,16	0,01	-0,04	-0,03
Posemo	-0,06	0,14	-0,10	-0,13	-0,16	0,30	0,01	-0,17	-0,18	-0,04
Posfeel	-0,09	-0,20	,374*	-0,13	0,09	0,23	0,03	-0,26	-0,16	0,01
Optim	-0,01	-0,01	-0,32	0,01	0,05	0,14	-0,13	0,01	0,05	-0,10
Negemo	-0,01	0,15	-0,11	0,16	-0,04	0,01	-0,22	0,10	0,17	0,07
Anx	0,11	,366*	0,07	-0,12	-0,21	0,01	-0,11	0,11	-0,09	-0,07
Anger	0,12	0,04	-0,12	-0,03	-0,02	0,27	-0,11	0,22	,463**	-0,26
Sad	-0,09	0,00	-0,08	0,12	-0,18	-0,22	-0,16	-0,02	0,05	0,20
Cogmecz	0,00	0,16	0,20	-0,19	0,17	0,28	0,07	-0,16	0,09	0,03
Cause	0,09	0,10	0,24	-0,17	-0,15	0,10	0,07	-0,07	-0,09	-0,10
Insight	-0,29	0,07	-0,03	-0,06	0,32	0,26	-0,16	0,01	0,05	-0,01
Discrep	0,03	0,10	0,02	0,07	0,03	-0,19	-0,15	-0,29	-0,21	,349*
Inhib	0,21	,365*	0,12	-0,21	-,345*	0,24	,472**	0,00	0,22	-0,02
Tentat	0,11	0,11	-0,08	0,03	0,07	-0,14	-0,06	0,05	-0,07	-0,05
Certain	0,06	0,09	-0,29	0,05	-0,01	0,30	0,07	0,07	0,25	0,09
Senses	-0,28	-0,05	0,11	0,07	,384*	-0,02	-0,19	0,04	0,23	-0,14
See	-0,25	0,06	0,08	0,31	0,06	-,444**	-0,04	0,20	0,07	-0,31
Hear	0,12	0,09	-0,18	0,00	0,18	0,03	-0,10	-0,06	0,22	0,20
Feel	-0,20	-0,13	0,13	-0,09	0,28	0,18	-0,17	-0,04	0,11	-0,05
Social	-0,09	0,13	0,24	0,03	0,11	-0,13	-0,11	-0,04	-0,05	-0,06

	SES	PN	PH	F	PP	PF	CP	TRIM A	TRIM R	TRIM B
Comm	-0,09	0,16	0,14	-0,04	0,05	-0,10	0,04	0,29	0,13	-0,18
Othref	0,06	0,08	0,09	0,11	0,04	-0,18	-0,17	-0,07	-0,09	-0,04
Friends	-0,12	-0,17	0,02	-0,09	,344*	0,10	-0,26	-0,07	0,20	-0,01
Family	0,12	-0,05	-0,02	-0,03	-0,01	0,05	-0,31	-,357*	-0,14	0,20
Humans	-0,29	0,07	0,23	0,05	0,08	-0,01	0,21	-0,08	-0,17	-0,02
Time	0,13	-0,15	-0,23	0,31	-0,02	-0,20	-0,25	-0,16	0,18	0,26
Past	0,15	0,00	0,20	-0,03	0,06	-0,16	-0,27	0,00	0,23	-0,03
Present	-0,06	-0,01	0,08	-0,18	0,23	0,30	,391*	0,05	0,06	-0,02
Future	-0,33	-0,19	0,05	0,02	0,15	-0,16	-0,18	-0,07	-0,04	-0,12
Space	-0,01	-0,12	-0,29	0,17	0,14	-0,23	-0,11	-0,26	-0,29	,466**
Up	0,09	-0,13	-0,24	0,10	0,03	-0,13	-0,07	-0,07	-0,21	,399*
Down	0,24	0,07	0,05	0,06	0,19	-0,08	0,05	-0,07	0,30	-0,03
Incl	-0,26	-0,22	-0,21	0,09	,384*	-0,08	-0,21	0,10	0,13	-0,19
Excl	0,00	0,08	-0,15	-0,12	0,10	0,20	0,03	-0,15	0,03	0,26
Motion	0,20	0,12	0,23	-,422*	-0,24	0,09	0,13	0,07	0,11	-0,23
Occup	0,25	0,11	-0,01	-0,02	-0,29	-0,13	-0,14	0,08	0,13	0,09
School	0,20	0,02	-0,10	0,29	-0,03	-0,22	-0,06	-0,03	0,11	0,22
Job	0,16	0,18	0,04	-0,30	-,365*	0,08	-0,10	0,25	0,13	-0,12
Achieve	-0,09	-0,08	0,19	-0,29	-0,17	0,00	0,00	-0,24	-0,27	0,00
Leisure	-0,13	-0,11	-0,11	0,13	0,05	-0,29	-,422*	-,353*	-0,22	0,18
Home	-0,10	-0,10	-0,12	0,12	0,03	-0,27	-,406*	-,340*	-0,21	0,18
Sports	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TV	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Music	-0,22	-0,07	0,03	0,09	0,11	-0,23	-0,13	-0,10	-0,07	-0,04
Money	0,11	0,23	0,05	-,349*	-,399*	0,07	-0,10	0,26	-0,11	-0,21
Metaph	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Relig	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Death	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Physcal	-,345*	-,410*	0,05	0,30	0,25	-0,23	0,28	0,10	-0,13	-0,30
Body	-0,32	-,424*	0,03	0,28	0,23	-0,22	0,25	0,10	-0,14	-0,27
Sexual	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Eating	-0,22	0,09	0,18	0,18	0,22	-0,09	0,28	0,07	0,07	-0,26
Sleep	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

TRIM-A – Motywacja do unikania; TRIM-R – Motywacja do zemsty; TRIM-B – Motywacja do życzliwości; SES – Samoocena; PP – Przeszłość pozytywna; PN – Przeszłość negatywna; PH – Hedonizm; PF – Teraźniejszość fatalistyczna; F – Przyszłość pozytywna; CP – Ciemna Przyszłość; Poziom istotności: * p<0,05; ** p<0,01.

Załącznik 1. Kwestionariusz – Eksperyment I.

Badania, w których bierze Pan/Pani udział dotyczą psychologicznych aspektów osobowości i różnych doświadczeń życiowych. Badanie składa się z części kwestionariuszowej i części, w której będzie Pan/Pani proszony/proszona o sformułowanie wypowiedzi pisemnej według podanej instrukcji. Wyniki badań wykorzystywane będą jedynie w celach naukowych. Całość badania jest anonimowa. Prosimy o rzetelne wypełnienie kwestionariuszy. Dziękujemy za czas i wysiłek włożony w udział w badaniu.

1. Płeć: kobieta mężczyzna
2. Wiek: _____
3. Wykształcenie:
4. podstawowe/gimnazjum średnie licencjat ukończone studia wyższe
5. Sytuacja zawodowa: praca renta osoba bezrobotna
6. Wykonywany zawód: _____

Skala Samooceny SES M. Rosenberga w polskiej adaptacji I. Dzwonkowskiej, K. Lachowicz-Tabaczek i M. Łaguny
--

Instrukcja

Poniżej znajdują się różne stwierdzenia, które odnoszą się do twoich przekonań o sobie. Wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się bądź nie zgadzasz się z każdym z tych twierdzeń, otaczając kółkiem jedną z czterech możliwych odpowiedzi. Postaraj się określić to, co naprawdę sądzisz. Liczą się tylko szczerze odpowiedzi.

1. Uważam, że jestem osobą wartościową przynajmniej w takim samym stopniu, co inni	1	2	3	4
Zdecydowanie zgadzam się	Zgadzam się	Nie zgadzam się	Zdecydowanie nie zgadzam się	
2. Uważam, że posiadam wiele pozytywnych cech	1	2	3	4
Zdecydowanie zgadzam się	Zgadzam się	Nie zgadzam się	Zdecydowanie nie zgadzam się	
3. Ogólnie biorąc jestem skłonny(a) sądzić, że nie wiedzie mi się.	1	2	3	4
Zdecydowanie zgadzam się	Zgadzam się	Nie zgadzam się	Zdecydowanie nie zgadzam się	
4. Potrafię robić różne rzeczy tak dobrze, jak większość innych ludzi.	1	2	3	4
Zdecydowanie zgadzam się	Zgadzam się	Nie zgadzam się	Zdecydowanie nie zgadzam się	
5. Uważam, że nie mam wielu powodów, aby być z siebie dumn(a)y(m).	1	2	3	4
Zdecydowanie zgadzam się	Zgadzam się	Nie zgadzam się	Zdecydowanie nie zgadzam się	
6. Lubię siebie.	1	2	3	4
Zdecydowanie zgadzam się	Zgadzam się	Nie zgadzam się	Zdecydowanie nie zgadzam się	
7. Ogólnie rzecz biorąc, jestem z siebie zadowolony(a)y.	1	2	3	4
Zdecydowanie zgadzam się	Zgadzam się	Nie zgadzam się	Zdecydowanie nie zgadzam się	
8. Chciał(a)bym mieć więcej szacunku dla samego siebie	1	2	3	4
Zdecydowanie zgadzam się	Zgadzam się	Nie zgadzam się	Zdecydowanie nie zgadzam się	
9. Czasami czuję się bezużyteczn(a)y.	1	2	3	4
Zdecydowanie zgadzam się	Zgadzam się	Nie zgadzam się	Zdecydowanie nie zgadzam się	
10. Niekiedy uważam, że jestem do niczego.	1	2	3	4
Zdecydowanie zgadzam się	Zgadzam się	Nie zgadzam się	Zdecydowanie nie zgadzam się	

Za chwilę będzie Pan/Pani proszony o wyobrażenie sobie pewnej sytuacji. Bardzo ważne jest, aby Pan/Pani jak najlepiej ją sobie wyobraził/a. W poprzednich tego rodzaju badaniach zauważono, że ludzie, którzy rzetelnie podeszli do zadania, więcej się o sobie dowiedzieli i zadanie to było dla nich bardziej interesujące, w porównaniu z osobami, które wykonały polecenie pobieżnie.

Proszę przypomnieć sobie sytuację, w której doświadczył/a Pan/Pani krzywdy ze strony kogoś, z kim relacja była dla Pana/Pani bardzo wartościowa / mało wartościowa. Miał/a Pan/Pani przy tym uzasadnione przekonanie, że osoba która wyrządziła tę krzywdę, **zrobiła to celowo, z premedytacją / nie zrobiła tego celowo, z premedytacją**, a po całym zdarzeniu **nie okazała żadnej skruchy i nie przeprosiła za to co, zrobiła / okazała skruchę i przeprosiła za to co, zrobiła**. Proszę zastanowić się jakie uczucia, postawy i zachowania pojawiły się u Pana/Pani w tej sytuacji.

TRIM-18 (McCullough, Root & Cohen, 2006)

Odpowiadając na poniższe pytania, wskaż swoje aktualne przemyślenia i odczucia w stosunku do osoby, która Cię skrzywdziła. Chciałbym się dowiedzieć co myślisz o tej osobie w chwili obecnej. Obok każdej pozycji zakreśl liczbę, która najlepiej oddaje Twoje myśli i uczucia.

Skala: 1- zdecydowanie nie zgadzam się, 2 - raczej nie zgadzam się, 3 - nie mam zdania, 4 - raczej zgadzam się, 5 - zdecydowanie się zgadzam

	Zdecydowanie się zgadzam	Raczej nie zgadzam się	Nie mam zdania	Raczej zgadzam się	Zdecydowanie się zgadzam
1. Sprawię, że jeszcze pożałuje.	1	2	3	4	5
2. Próbuję zachować między nami tak duży dystans jak jest to możliwe.	1	2	3	4	5
3. Chociaż jego/jej zachowanie mnie zraniło, jestem wobec niego/niej życzliwy.	1	2	3	4	5
4. Chciał(a)bym, żeby przydarzyło mu/ jej się coś złego.	1	2	3	4	5
5. Żyję tak, jakby on/ona nie istniał(a).	1	2	3	4	5
6. Chcę, żebyśmy się pogodzili i nadal utrzymywali relację.	1	2	3	4	5
7. Nie ufam mu / jej.	1	2	3	4	5
8. Pomimo tego, co mi zrobił(a), chcę znowu mieć dobrą relację z nim/ nią.	1	2	3	4	5
9. Chcę, żeby dostał(a) to, na co zasługuje.	1	2	3	4	5
10. Trudno mi zachowywać się życzliwie w stosunku do niego / niej.	1	2	3	4	5
11. Unikam go / jej.	1	2	3	4	5
12. Chociaż mnie zranił(a), puszczam to w niepamięć, żebyśmy mogli wznowić naszą relację.	1	2	3	4	5
13. Zamierzam wyrównać z nim/ nią rachunki.	1	2	3	4	5
14. Nie mam już żalu ani nie chowam urazy do niego/niej.	1	2	3	4	5

	Zdecydowanie się zgadzam	Raczej nie zgadzam się	Nie mam zdania	Raczej zgadzam się	Zdecydowanie się zgadzam
15. Kończę znajomość z nim/ nią.	1	2	3	4	5
16. Dałem(am) upust swojemu gniewowi i teraz mogę pracować nad naprawieniem naszej znajomości.	1	2	3	4	5
17. Chcę go/ją zobaczyć zranionym(a) i nieszczęśliwym(a).	1	2	3	4	5
18. Trzymam się od niego / niej z daleka.	1	2	3	4	5

1. „Jak bardzo wartościowa była dla Pana/Pani relacja z osobą, która skrzywdziła?”

1 – mało wartościowa; 7 – bardzo wartościowa

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

2. „W jakim stopniu osoba, która skrzywdziła, zrobiła to celowo?”

1 – działanie niecelowe; 7 – działanie celowe

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

3. „W jakim stopniu skrucha wyrażona przez osobę, która skrzywdziła, była adekwatna do wyrządzonej krzywdy?”

1 – brak skruchy; 7 – wyrażona skrucha adekwatna

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

4. „W jakim stopniu ta sytuacja krzywdy była raniąca?”

1 – sytuacja nie była raniąca; 7 - sytuacja bardzo raniąca

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ponieważ wykonane polecenia mogły wiązać się z negatywnymi emocjami, przygotowanych zostało dla Państwa kilka zabawnych fragmentów z prac maturalnych.

- *Pan Piotr widział w narzeczonej same zalety. Resztę zobaczył po ślubie.*
- *Czytałem sztuki Szekspira. Dwie zapamiętałem: Romeo i Julia.*
- *Powieść podobała mi się pod względem stylu pisarza, który był przystępny i nie miałem z nim trudności.*
- *Aleksander Głowacki to panięskie nazwisko Bolesława Prusa.*
- *Przedstawiciele Odrodzenia we Włoszech: Mona Liza, Leon Davinci, Dawid i Mojżesz.*
- *Antygona pochowała brata, splunęła moralnie na króla i powiesiła się.*
- *Podobała się wielu mężczyznom.*
- *Boryna był teściem żony syna Antka Hanki.*
- *Car się zlitował i zmienił mu karę śmierci na żywot wieczny.*
- *Pot spływał po nim od stóp do głów.*
- *Dosyć szybko można się zorientować że Izabela nie nadaje się do interesu, który ma Wokulski.*
- *Dulska była powodem ciąży Hanki.*
- *Pan Dulski był sterylizowany przez żonę.*
- *Hanka i Wasylek kochali się tak bardzo, że ona się utopiła, a on umarł z głodu.*
- *I wtedy Jagienka wybiegła z domu i ruszyła z kopyta za Zbyszkiem.*
- *Grażyna biegła galopem na czele wojska.*
- *Danusia ratując Zbyszka przed napaścią dzikiego zwierza zabiła go.*
- *Kiedy Mieszek padł na twarz, niedźwiedź przyszedł obwąchać go. Mieszek był jakby nieświeży.*
- *Jurand nie rzucił się na Krzyżaków, gdyż tymczasem bił się z myślami.*
- *Janko Muzykant był niedojedzony.*
- *Jagna na szczęście nie była długo chora. Wkrótce umarła.*
- *Ludzie powinni być życzliwi, a gdy jeden człowiek upadnie, to drugi powinien się przejąć.*
- *Na skutek żałoby swojej matki Iwona urodziła się 5 lat po śmierci ojca.*
- *Obok grobów smutnych i zaniedbanych stały groby tętniące życiem.*
- *Kiedy Giaur się wyspowiadał, tak mu ulżyło, że umarł.*
- *Na znak, że kochał matkę, Marcinek obrabował starą kaplicę.*
- *Gerwazy wyciągnął szablę i strzelił.*
- *Kain zamordował Nobla.*

Dziękujemy za udział w badaniu!

Załącznik 2. Kwestionariusz – Eksperyment II.

Badania, w których bierze Pan/Pani udział dotyczą psychologicznych aspektów osobowości i różnych doświadczeń życiowych. Badanie składa się z części kwestionariuszowej i części, w której będzie Pan/Pani proszony/proszona o sformułowanie wypowiedzi pisemnej według podanej instrukcji. Wyniki badań wykorzystywane będą jedynie w celach naukowych. Całość badania jest anonimowa. Prosimy o rzetelne wypełnienie kwestionariuszy. Dziękujemy za czas i wysiłek włożony w udział w badaniu.

1. Płeć: kobieta mężczyzna
2. Wiek: _____
3. Wykształcenie:
4. podstawowe/gimnazjum średnie licencjat ukończone studia wyższe
5. Sytuacja zawodowa: praca renta osoba bezrobotna
6. Wykonywany zawód: _____

Skala Samooceny SES M. Rosenberga w polskiej adaptacji I. Dzwonkowskiej, K. Lachowicz-Tabaczek i M. Łaguny
--

Kwestionariusz Perspektywy Czasowej P. Zimbardo i J. Boyd
--

Polska adaptacja: A. Przepiórka

Kwestionariusz obejmuje 56 twierdzeń. Proszę Pana/Panią o uważne przeczytanie każdego stwierdzenia i o szczerą odpowiedź na pytanie „Jak bardzo to zdanie mnie charakteryzuje?”. Odpowiedzi proszę udzielać, zaznaczając krzyżykiem przy każdym zdaniu. Może Pan/Pani wybrać spośród następujących odpowiedzi:

1. Całkowicie się nie zgadzam.
2. Raczej się nie zgadzam.
3. Trudno powiedzieć.
4. Raczej się zgadzam.
5. Zupełnie się zgadzam.

1. Wspólna zabawa z przyjaciółmi stanowi jedną z istotnych przyjemności w życiu.	1	2	3	4	5
2. Znajome widoki z dzieciństwa, dźwięki i zapachy często przywołują cudowne wspomnienia.	1	2	3	4	5
3. W moim życiu wiele zależy od przeznaczenia.	1	2	3	4	5
4. Często rozmyślam nad tym, co powinienem był zrobić inaczej w moim życiu.	1	2	3	4	5
5. Na moje decyzje wpływają głównie otaczający mnie ludzie i rzeczy.	1	2	3	4	5
6. Uważam, że każdy dzień powinien być wcześniej zaplanowany.	1	2	3	4	5
7. Rozmyślanie o mojej przeszłości sprawia mi przyjemność.	1	2	3	4	5
8. Działam pod wpływem chwili.	1	2	3	4	5
9. Jeżeli coś nie jest zrobione na czas, nie martwię się tym zbyt.	1	2	3	4	5
10. Kiedy chcę coś osiągnąć, wyznaczam sobie cele i zastanawiam się, jak je	1	2	3	4	5

osiągnąć.					
11. W sumie to jest znacznie więcej dobrych niż złych rzeczy w mojej przeszłości.	1	2	3	4	5
12. Kiedy słucham mojej ulubionej muzyki, często tracę poczucie czasu.	1	2	3	4	5
13. Trzymanie się terminów oraz przygotowanie niezbędnych działań ma u mnie pierwszeństwo przed rozrywką.	1	2	3	4	5
14. Co ma być, to będzie, więc nie ma wielkiego znaczenia, jakie działania podejmę.	1	2	3	4	5
15. Lubię słuchać opowieści, jak było w „dawnych dobrych czasach”.	1	2	3	4	5
16. Bolesne doświadczenia z przeszłości powracają w mojej pamięci.	1	2	3	4	5
17. Próbuję cieszyć się pełnią życia, korzystać z chwili w każdym czasie i miejscu.	1	2	3	4	5
18. Denerwuję się, kiedy spóźniam się na spotkania.	1	2	3	4	5
19. Uważam, że ideałem jest przeżycie każdego dnia tak dobrze, jak gdyby był on ostatnim dniem w życiu.	1	2	3	4	5
20. Łatwo przychodzą mi do głowy szczęśliwe wspomnienia z dobrych czasów.	1	2	3	4	5
21. Punktualnie wypełniam zobowiązania wobec przyjaciół i pracodawców.	1	2	3	4	5
22. Moja przeszłość nie szczędziła mi przykrych wydarzeń.	1	2	3	4	5
23. Podejmuję decyzje bez namysłu, pod wpływem chwili.	1	2	3	4	5
24. Zamiast planować każdy dzień, przyjmuję go takim, jakim jest.	1	2	3	4	5
25. Przeszłość pełna jest wielu nieprzyjemnych wydarzeń, do których wolę nie wracać.	1	2	3	4	5
26. Ważne jest, by wprowadzać entuzjazm w życie.	1	2	3	4	5
27. W przeszłości popełniłem wiele błędów, które chciałbym naprawić.	1	2	3	4	5
28. Cieszenie się wykonywanym zadaniem jest ważniejsze niż wykonanie go na czas.	1	2	3	4	5
29. Z nostalgią myślę o moim dzieciństwie.	1	2	3	4	5
30. Zanim podejmę decyzję, rozważam wszystkie za i przeciw.	1	2	3	4	5
31. Podejmowanie ryzyka sprawia, że moje życie nie staje się nudne.	1	2	3	4	5
32. Ważniejsze jest dla mnie, aby cieszyć się życiem, aniżeli myśleć o jego celu.	1	2	3	4	5
33. Sprawy na ogół rzadko układają się tak, jak tego oczekiwałem.	1	2	3	4	5
34. Trudno mi jest zapomnieć o nieprzyjemnych zdarzeniach z młodości.	1	2	3	4	5
35. Myślenie o celach, rezultatach i wynikach odbiera radość i zadowolenie, które płyną z wykonywanego działania.	1	2	3	4	5
36. Nawet kiedy cieszę się teraźniejszością, porównuję ją z podobnymi doświadczeniami z przeszłości.	1	2	3	4	5
37. Tak naprawdę trudno planować przyszłość, ponieważ rzeczywistość szybko się zmienia.	1	2	3	4	5
38. Moje życie jest sterowane przez siły, na które nie mam wpływu.	1	2	3	4	5

39. Nie ma większego sensu niepokoić się o przyszłość, skoro i tak nic nie mogę zrobić.	1	2	3	4	5
40. Kończę projekty na czas dzięki systematycznej pracy.	1	2	3	4	5
41. Wyłączam się z rozmowy, kiedy członkowie rodziny zaczynają wspominać, jak kiedyś bywało.	1	2	3	4	5
42. Podejmuję ryzyko po to, aby moje życie było bardziej ekscytujące.	1	2	3	4	5
43. Sporządzam listę rzeczy do zrobienia.	1	2	3	4	5
44. Częściej podążam za głosem serca niż za głosem rozsądku.	1	2	3	4	5
45. Potrafię oprzeć się pokusom w sytuacji, kiedy wiem, że jest do wykonania praca.	1	2	3	4	5
46. Łatwo daję się porwać emocjom.	1	2	3	4	5
47. Życie dzisiaj jest zbyt skomplikowane. Wolałbym żyć w dawnych czasach, kiedy było ono prostsze.	1	2	3	4	5
48. Wolę bardziej znajomych spontanicznych od przewidywalnych.	1	2	3	4	5
49. Lubię rodzinne zwyczaje i tradycje.	1	2	3	4	5
50. Często rozmyślam o złych rzeczach, które wydarzyły się w przeszłości.	1	2	3	4	5
51. Potrafię pracować przy trudnych, mało interesujących zadaniach, jeśli tylko pozwalają mi iść do przodu.	1	2	3	4	5
52. Zarobione pieniądze wolę od razu wydać na przyjemności, niż oszczędzać je.	1	2	3	4	5
53. Często bardziej oplaca się mieć szczęście, niż ciężko pracować.	1	2	3	4	5
54. Myślę o dobrych rzeczach, które mnie w życiu ominęły.	1	2	3	4	5
55. Chciałbym, żeby osoby, z którymi pozostaję w bliskiej zażyłości, były pełne pasji.	1	2	3	4	5
56. Zawsze będzie czas, by nadrobić zaległości w mojej pracy.	1	2	3	4	5

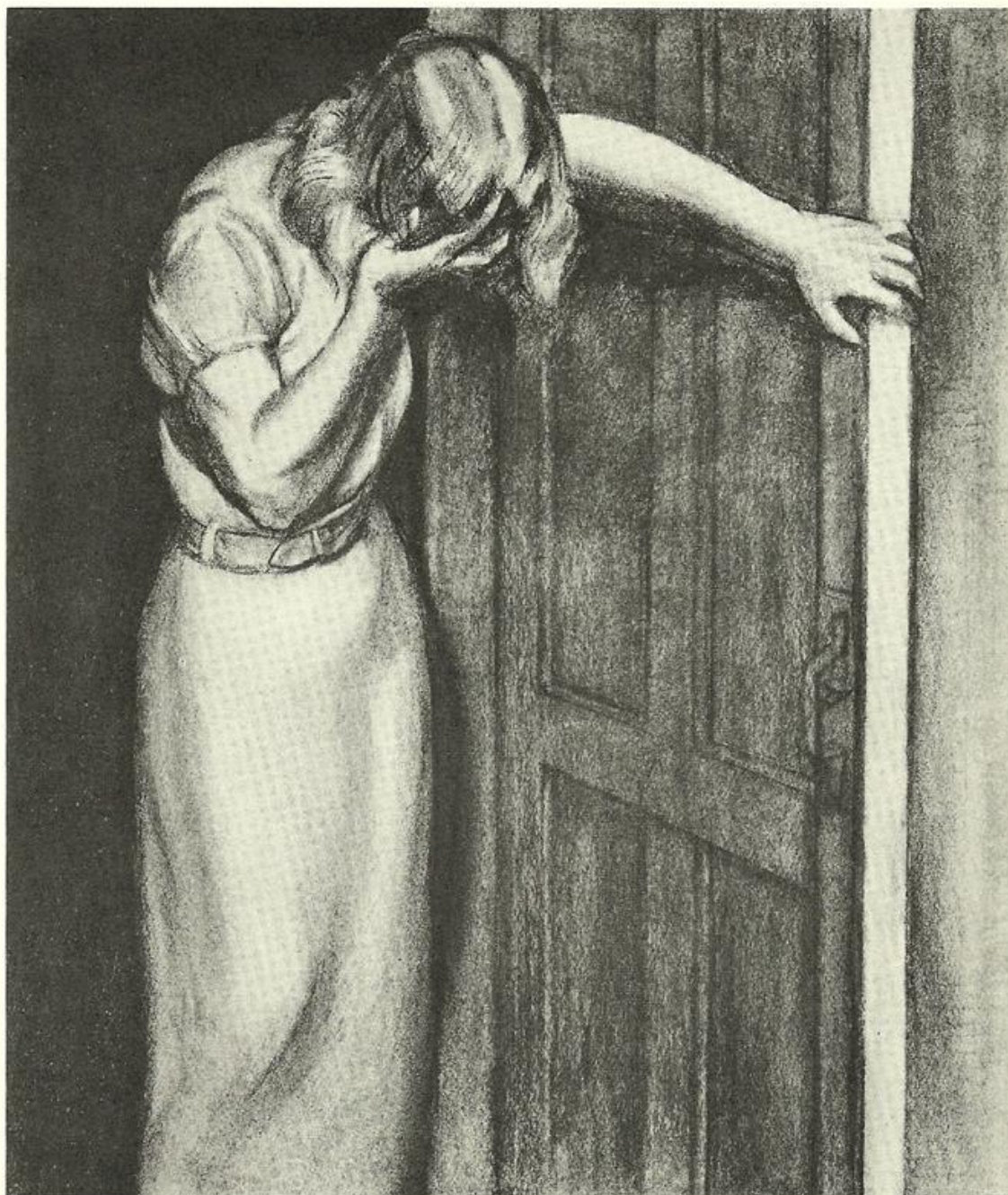
Skala Postaw Wobec Przyszłości – R (Zbigniew Zaleski)

Poniższe zdania dotyczą Twojego stosunku do przyszłości. Przeczytaj je uważnie. Jeżeli dane zdanie mówi o Tobie prawdę, zaznacz na skali cyfrę 6. Jeżeli zdanie w stosunku do Ciebie jest fałszywe, zaznacz cyfrę 0. Każde twierdzenie może odnosić się do Ciebie w różnym stopniu. Zaznacz na skali taką cyfrę, która najtrafniej Ciebie określa. Nie ma odpowiedzi dobrych i złych, wszystkie są wartościowe, jeżeli są szczerze. Badania są anonimowe i służą do celów naukowych.

Skala: 0 – zdecydowanie fałszywe; 1 – fałszywe; 2 – raczej fałszywe; 3 – trudno powiedzieć; 4 – raczej prawdziwe; 5 – prawdziwe; 6 – zdecydowanie prawdziwe

1. Boję się, że trudności mnie dotyczące będą trwały przez długi czas	0	1	2	3	4	5	6
2. Przeraza mnie, że mogę stanąć wobec kryzysów i trudności życiowych	0	1	2	3	4	5	6
3. Obawiam się zmiany swego życia w przyszłości na gorsze	0	1	2	3	4	5	6
4. Boję się, że zmiana sytuacji ekonomiczno-politycznej zagrazi mojej przyszłości	0	1	2	3	4	5	6
5. Niepokoi mnie myśl, że w przyszłości nie będę mógł zrealizować swoich celów	0	1	2	3	4	5	6

Wersja z obrazkiem przeznaczonym dla kobiet:



Wersja z obrazkiem przeznaczonym dla mężczyzn:



Proszę przeczytać krótką charakterystykę osoby przedstawionej na ilustracji i postarać się wczuć w jej sytuację. W poprzednich tego rodzaju badaniach zauważono, że ludzie którzy rzetelnie podeszli do zadania, wykonali je lepiej, więcej się o sobie dowiedzieli i zadanie to było dla nich bardziej interesujące, w porównaniu z osobami, które wykonywały polecenia niestarannie. Po uważnym przeczytaniu podanej charakterystyki, prosimy aby przez kilka minut pomyślała Pani o przedstawionej osobie i aby spróbowała Pani spojrzeć na świat oczami tej osoby, wczuć się w jej sytuację, uczucia i postawy. Ilustracja przedstawia osobę, która została poważnie skrzywdzona przez kogoś, z kim relacja była dla tej osoby bardzo wartościowa / kim

relacja była dla tej osoby małowartościowa. Równocześnie osoba skrzywdzona ma uzasadnione przekonanie, że osoba która wyrządziła tę krzywdę, zrobiła to celowo, z premedytacją. Co więcej, po całym zdarzeniu nie okazała żadnej skruchy i nie przeprosiła za to co, zrobiła. Proszę wyobrazić sobie, że znajduje się Pani w sytuacji osoby opisanej powyżej i postarać się jak najlepiej wczuć w to co ona przeżywa, a następnie proszę opisać odczucia które mogą jej towarzyszyć, jej myśli oraz zachowania. Ma Pani 20 minut na napisanie tej charakterystyki.

TRIM-18 (McCullough, Root & Cohen, 2006)

(Pytania sprawdzające siłę manipulacji, pytanie o ciężkość doświadczonej krzywdy i debriefing podobnie jak w Eksperymentie I).

Załącznik 3. Kwestionariusz – Eksperyment III.

Badania, w których bierze Pan/Pani udział dotyczą psychologicznych aspektów osobowości i różnych doświadczeń życiowych. Badanie składa się z części kwestionariuszowej i części, w której będzie Pan/Pani proszony/proszona o sformułowanie wypowiedzi pisemnej według podanej instrukcji. Wyniki badań wykorzystywane będą jedynie w celach naukowych. Całość badania jest anonimowa. Prosimy o rzetelne wypełnienie kwestionariuszy. Dziękujemy za czas i wysiłek włożony w udział w badaniu.

1. Płeć: kobieta mężczyzna
2. Wiek: _____
3. Wykształcenie:
4. podstawowe/gimnazjum średnie licencjat ukończone studia wyższe
5. Sytuacja zawodowa: praca renta osoba bezrobotna
6. Wykonywany zawód: _____

Skala Samooceny SES M. Rosenberga

w polskiej adaptacji I. Dzwonkowskiej, K. Lachowicz-Tabaczek i M. Łaguny

Kwestionariusz Perspektywy Czasowej

P. Zimbardo i J. Boyd (Polska adaptacja: A. Przepiórka)

Skala Postaw Wobec Przyszłości – R (Zbigniew Zaleski)

„Teraz prosimy Pana/Panią o przypomnienie sobie pewnej sytuacji ze swojego życia. W poprzednich tego rodzaju badaniach zauważono, że ludzie którzy rzetelnie podeszli do zadania, wykonali je lepiej, więcej się o sobie dowiedzieli i zadanie to było dla nich bardziej interesujące, w porównaniu z osobami, które wykonywały polecenia niestarannie. Proszę przypomnieć sobie sytuację, w której został Pan/Pani poważnie skrzywdzony przez kogoś, z kim relacja była dla Pana/Pani bardzo wartościowa / z kim relacja nie była dla Pana/Pani bardzo wartościowa. Równocześnie miał Pan/Pani uzasadnione przekonanie, że osoba która wyrządziła tę krzywdę, zrobiła to celowo, z premedytacją. Co więcej, po całym zdarzeniu nie okazała żadnej skruchy i nie przeprosiła za to co, zrobiła. Proszę przypomnieć sobie jak najdokładniej, co Pan/Pani wtedy przeżywał, jakie miał Pan/Pani odczucia i jak Pan/Pani się zachowywał. Ma Pan/Pani 20 minut na opisanie swoich uczuć, myśli i zachowań w tamtej sytuacji”.

TRIM-18 (McCullough, Root & Cohen, 2006)

(Pytania sprawdzające siłę manipulacji, pytanie o ciężkość doświadczonej krzywdy i debriefing podobnie jak w Eksperymentcie I).

Streszczenie

Problem badawczy podejmowany w pracy dotyczy zależności między postrzeganiem sytuacji krzywdy, motywacją do przebaczenia sprawcy oraz perspektywą czasową osoby skrzywdzonej. Postrzeganie krzywdy rozpatrywane jest w trzech aspektach, najczęściej podejmowanych w literaturze przedmiotu: 1) wartości relacji między sprawcą a osobą skrzywdzoną; 2) intencji działania sprawcy oraz 3) skruchy okazanej przez sprawcę. Motywacja do przebaczenia ujmowana jest według koncepcji McCullougha (1998) jako chęć ponownego nawiązania pozytywnej relacji ze sprawcą, wyrażająca się zmniejszeniem się negatywnych emocji wobec sprawcy oraz wzrostem pozytywnych odczuć wobec niego. Perspektywa czasowa rozumiana jest zgodnie z teorią Zimbardo i Boyda (1999, 2008) jako tendencja do koncentracji uwagi na przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości, połączona z pozytywną lub negatywną oceną danego obszaru czasu. W badaniach uczestniczyło w sumie 590 osób w okresie wczesnej dorosłości w wieku 25-35 lat.

Problem badawczy analizowany był w trzech etapach. W Eksperymentcie I zbadany został wpływ trzech aspektów postrzegania krzywdy na motywację do przebaczenia. Badani mieli za zadanie przypomnieć sobie doświadczenia krzywdy z własnej przeszłości, które charakteryzowały się jedną z ośmiu możliwych kombinacji trzech analizowanych aspektów krzywdy: wartości relacji, intencji sprawcy i skruchy. Eksperyment II miał na celu zbadanie moderującego wpływu perspektywy czasowej na zależność między postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą krzywdy a motywacją do przebaczenia oraz zbadanie języka narracji na temat krzywdy jako mediatora tej zależności. Przedmiotem analiz były dwie sytuacje krzywdy: sytuacja, w której relacja ze sprawcą była wartościowa dla osoby skrzywdzonej, sprawca działał z premedytacją i nie wyraził skruchy oraz sytuacja, w której relacja ze sprawcą była małowartościowa dla osoby skrzywdzonej, sprawca działał z premedytacją i nie wyraził skruchy. Eksperyment III był częściowo replikacją Eksperymentu II, z tym że osoby badane miały za zadanie przypomnieć sobie sytuację krzywdy, którą doświadczyły w przeszłości. Chodziło o to, aby móc się także odnieść do osobistych doświadczeń krzywdy.

Uzyskane wyniki potwierdziły główną hipotezę, dotyczącą moderującego wpływu perspektywy czasowej na zależność pomiędzy postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą krzywdy, a motywacją do przebaczenia. Zgodnie z przewidywaniami perspektywa negatywna przyszłościowa moderowała zależność między postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą, który wyrządził krzywdę z premedytacją i nie okazał żadnej skruchy, a motywacją do przebaczenia.

Koncentracja na negatywnie postrzeganej przyszłości nasilała dodatnią zależność między postrzeganiem wartości relacji ze sprawcą a chęcią ponownego nawiązania relacji ze sprawcą, pomimo świadomości skrzywdzenia i negatywnych odczuć związanych z doświadczoną krzywdą.

Summary

The research problem undertaken in this paper pertains to the interdependence between perceiving the situation of injustice, motivation to forgive the transgressor, and the time perspective of the person being wronged. Perceiving the injustice is examined in three aspects, which are commonly seen in the topic literature: 1) the value of the relationship between the transgressor and the person being wronged; 2) the intention of the transgressor; and 3) the contrition shown by the transgressor. The motivation to forgive, as shown by McCullough (1998), is defined as a willingness to reestablish the positive relationship with the transgressor, which is expressed by a decrease of negative emotions towards the wrongdoer and an increase of positive emotions towards him. The time perspective is understood in accord with the theory of Zimbardo and Boyd (1999, 2008) as a tendency to concentrate one's attention on the past, present, or future, connected with positive or negative assessment of the given time frame. There were 590 persons in the age of 25 to 35 years old (early adulthood), who participated in this study.

The research problem was analyzed in three stages. Experiment I concentrated on studying the impact of the three aspects of perceiving the injustice on the motivation to forgive. The subjects were asked to recall an experience of a being wronged in their own past, which can be characterized by one of eight possible combinations of the three analyzed aspects of wrongdoing: value of the relationship, intention of the transgressor and the contrition. Experiment II targeted the moderating impact of the time perspective on the interdependence between perceiving the value of the relationship with the transgressor and the motivation to forgive, as well as analysis of the narration language on the topic of wrongdoing as a mediator of this interdependence. The subject of analysis included two situations of wrongdoing: in the first, the relationship with the transgressor was valuable for the person being wronged, while the transgressor acted with premeditation and did not show contrition; in the second, the relationship with the wrongdoer was not valuable for the person being wronged, while the transgressor acted with premeditation and did not show contrition. Experiment III was a partial replication of Experiment II, but the persons participating in the study were asked to recall the situation of being wronged from their

own past experience. The main purpose of this experiment was to take into account the personal experience of being wronged.

The results of this study reaffirmed the main hypothesis suggesting the moderating impact of the time perspective on the interdependence between perceiving the value of the relationship with the transgressor and the motivation to forgive. The negative perspective of the future, as was predicted, moderated the interdependence between perceiving the value of the relationship with the transgressor, who acted with premeditation and did not show any contrition, and the motivation to forgive. The concentration on the negative perspective of the future increased the positive interdependence between perceiving the value of the relationship with the transgressor and the willingness to reestablish the relationship with the wrongdoer, despite the awareness of being wronged and the negative feelings connected with this experience.